

# PRO-FORM<sup>®</sup>

## 705 CST

Модель № PETH99717.0

Серійний номер \_\_\_\_\_

Запишіть серійний номер своєї моделі у строку вище.



## ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

### ВИНИКЛИ ПИТАННЯ?

Якщо у вас виникли запитання чи бракує певних деталей, будь-ласка, зателефонуйте до служби підтримки клієнтів

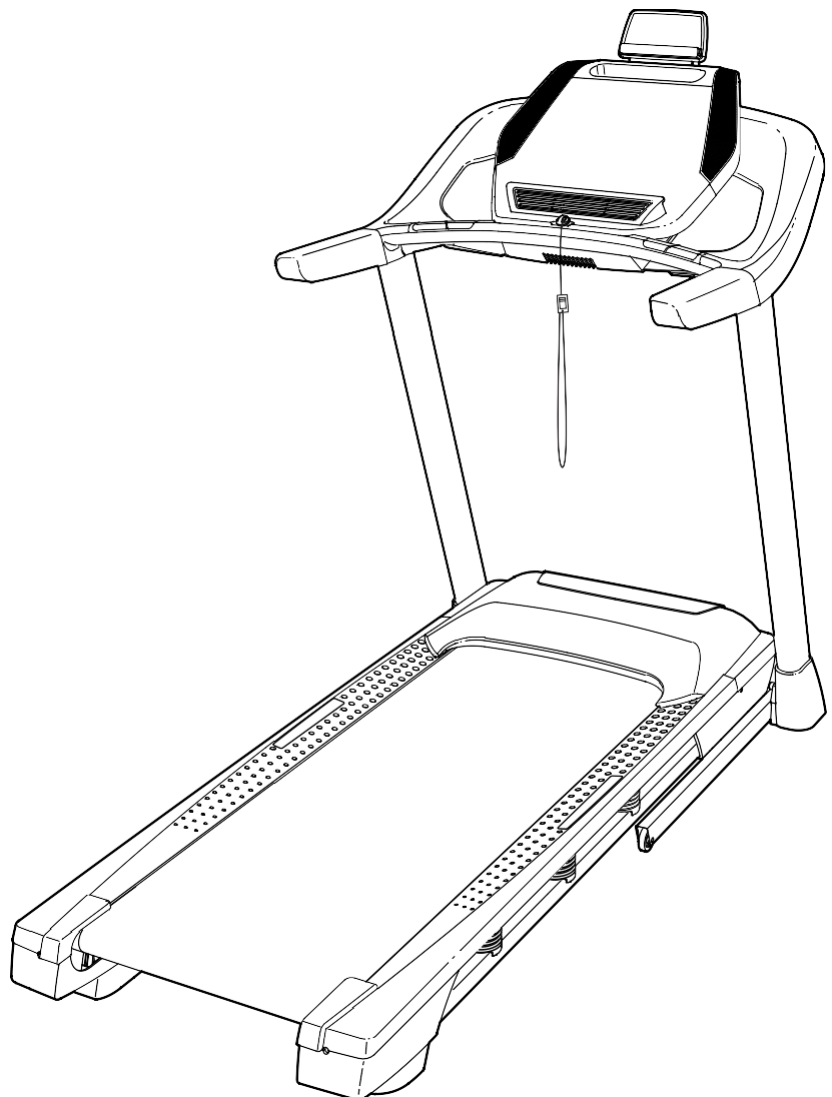
**Контактні телефони:**

+38(044) 391-31-21

+38(044) 391-33-55

**Веб- сайт:** [www.prof.interatletika.com](http://www.prof.interatletika.com)

**E-mail:** [prof.service@interatletika.com](mailto:prof.service@interatletika.com)



### УВАГА

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим тренажером. Збережіть цю інструкцію для довідки в майбутньому.

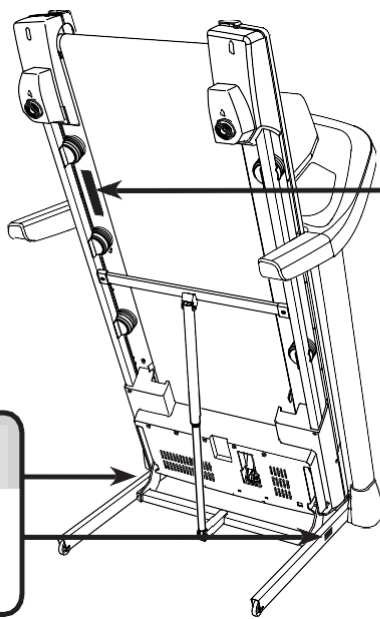
[www.prof.interatletika.com](http://www.prof.interatletika.com)

## ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК 2	
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ.....	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ.....	5
СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ.....	6
МОНТАЖ.....	7
ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА.....	16
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА НА МІСЦЕ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ.....	24
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ.....	25
ПОСІБНИК З ВПРА.....	28
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ.....	30
ДЕТАЛЬНІ СХЕМИ.....	32
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ.....	Остання сторінка
ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ.....	Остання сторінка

## РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Цей малюнок показує розміщення попереджувальних наклейок на тренажері. Якщо наклейка відсутня чи нерозбірливо надрукована, дзвоніть за телефонним номером, який надруковано на першій сторінці та вимагайте безкоштовної заміни наклейки. Розмістіть наклейки, як зображено на малюнку. Примітка: Наклейка може бути зображена не в натуральну величину














**УВАГА**

ТРИМАЙТЕ РУКИ ТА НОГИ  
ПОДАЛІ ВІД ЦЬОГО МІСЦЯ,  
ДОКИ ПРАЦЮЄ ТРЕНАЖЕР.

### ⚠ WARNING:

Protect yourself and others from risk of serious injury. Read the user's manual, and:

-  Stand only on the side rails when starting or stopping treadmill.
-  Change speed in small increments.
-  Hold handrails to prevent falling, and always wear the safety clip while operating the treadmill.
-  Stop if you feel faint, dizzy, or short of breath.
-  Fully engage the storage latch before the treadmill is moved or stored.
-  Incline should be set to zero before folding the treadmill into a storage position.
-  Never allow children on or around the treadmill.
-  Remove the safety key when treadmill is not in use.
-  Keep clothing, fingers, and hair away from moving parts.
-  Never try to adjust or fix the belt while it is moving.
-  Always wear athletic shoes while operating the treadmill.

PROFORM та IFIT – зареєстровані товарні знаки компанії ICON Health & Fitness, Inc. App Store - торгова марка компанії Apple Inc., зареєстрована в США та інших країнах. Android і Google Play - торгові марки компанії Google Inc., BLUETOOTH® текстова марка та логотипи - зареєстровані товарні знаки компанії Bluetooth SIG, Inc., і використовуються за ліцензією. IOS - торгова марка або зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах і використовуються за ліцензією.

## ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Щоб зменшити ризик опіків, травмування або ураження електричним струмом, перед користуванням тренажера необхідно ознайомитися з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Власник повинен переконатись, що всі користувачі дійсним чином проінформовані про всі застереження та попередження щодо експлуатації тренажера.
2. Перш ніж розпочинати тренування, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з проблемами зі здоров'ям.
3. Тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи за вказівками використання тренажера з боку осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте бігову доріжку виключно у спосіб, описаний у даній інструкції.
5. Бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання. Не використовуйте бігову доріжку в комерційних, орендних приміщеннях.
6. Зберігайте тренажер в приміщенні, подалі від вологи та пилу. Не розміщуйте тренажер у гаражі, дворі з накриттям чи біля води.
7. Розмістіть тренажер на рівній поверхні, з не менш як 8 футами (2.4 м) вільного місця за ним і 2 футами (0.6 м) з кожної сторони. Не розміщуйте тренажер на будь-якій поверхні, яка блокує доступ повітря. Щоб вберегти підлогу чи килим від ушкоджень, помістіть матове покриття під тренажер.
8. Не займайтесь на тренажері у приміщеннях, де використовують аерозольні продукти чи кисневі розпилювачі.
9. Тримайте дітей до 13 років та тварин подалі від тренажера.
10. Максимальна припустима вага користувача для цієї бігової доріжки становить 150 кг або менше.
11. За жодних обставин на біговій доріжці не може одночасно перебувати більше ніж одна людина.
12. Одягайте спеціальний одяг під час вправ на тренажері. Не носіть вільний одяг, який може потрапити у бігове полотно. Рекомендованим є атлетичний одяг як для жінок так і для чоловіків. *Завжди одягайте атлетичне взуття. Ніколи не займайтесь на тренажері без взуття, у капцях чи босоніжках.*
13. Підключивши шнур живлення (див. стор. 16), підключіть шнур живлення до заземленого контуру. Жоден інший прилад не повинен знаходитись на тому самому контурі. При заміщенні запобіжника в адаптері шнура живлення вставте запобіжник BS1362, рекомендований ASTA, із 13-амперним запобіжником.
14. Якщо потрібен подовжувач, використовуйте лише 3-провідний, 14-мірний (1 мм<sup>2</sup>) шнур, який не перевищує 5 футів (1,5 м).
15. Тримайте шнур живлення подалі від нагрітих поверхонь. Ніколи не використовуйте бігове полотно під час вимкнення живлення. Не використовуйте бігову доріжку, якщо шнур живлення або штепсельна вилка пошкоджені, або якщо бігова доріжка не працює належним чином. (Якщо бігова доріжка не працює належним чином, див. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ на стор. 25).
16. Прочитайте, зрозумійте та перевірте процедуру екстреної зупинки перед використанням бігової доріжки (див. стор. 18). Завжди використовуйте затиск під час використання бігової доріжки.
17. Під час запуску або зупинки бігового полотна завжди ставайте на платформи. Завжди тримайтеся за поручні під час використання бігової доріжки.
18. Коли людина ходить по біговій доріжці, рівень шуму бігової доріжки буде збільшуватися.
19. Тримайте пальці, волосся та одяг подалі від рухомого бігового полотна.
20. Тренажер може працювати на високих швидкостях. Змінюйте швидкість поступово, щоб уникнути раптових швидкісних стрибків.

21. Монітор контролю серцебиття не є медичним пристроєм. Різні фактори, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність відображення даних про серцебиття. Монітор для контролю серцебиття призначений тільки як допоміжний пристрій для вправ для загального моніторингу рівня серцебиття.
22. Ніколи не залишайте тренажер без нагляду, доки працює бігове полотно. Завжди виймайте ключ безпеки, відключайте кабель живлення та ставте вимикач у положення «вимкнено», коли тренажер не використовується. (Див. малюнок на сторінці 5 для того, щоб дізнатись, де знаходиться вимикач).
23. Не намагайтесь підіймати, опускати чи переставляти тренажер до тих пір, доки він не зібраний як потрібно (Дивіться інструкцію з МОНТАЖУ на стор. 7 МОНТАЖ Й ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА на стор. 28). Ви повинні бути в змозі підіймати до 20 кг, щоб опускати чи пересувати тренажер.
24. Виконуючи монтаж або пересуваючи бігову доріжку, завжди перевіряйте надійність фіксації рами в положенні для зберігання.
25. Не підкладайте сторонні предмети під бігову доріжку, щоб змінити кут її нахилу.
26. Ніколи не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори на біговій доріжці.
27. Регулярно перевіряйте всі деталі бігової доріжки та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином.
28. **НЕБЕЗПЕЧНО:** Завжди відключайте кабель живлення одразу ж після використання тренажера, чи до того, як збираєтесь чистити тренажер, виконувати процедури з регулювання та зберігання. Ніколи не знімайте кришку двигуна, якщо Вам не сказав це зробити представник сервісної служби. Інші дії, що не описані в цій інструкції повинні виконуватись лише авторизованим представником сервісної служби.
29. Надмірне виконання вправ може стати причиною серйозних ушкоджень чи смерті. Якщо відчуваєте слабкість чи біль під час вправ, зупиніться негайно і перепочиньте.

**ЗБЕРЕЖІТЬ ВИЩЕНАВЕДЕНІ ІНСТРУКЦІЇ**

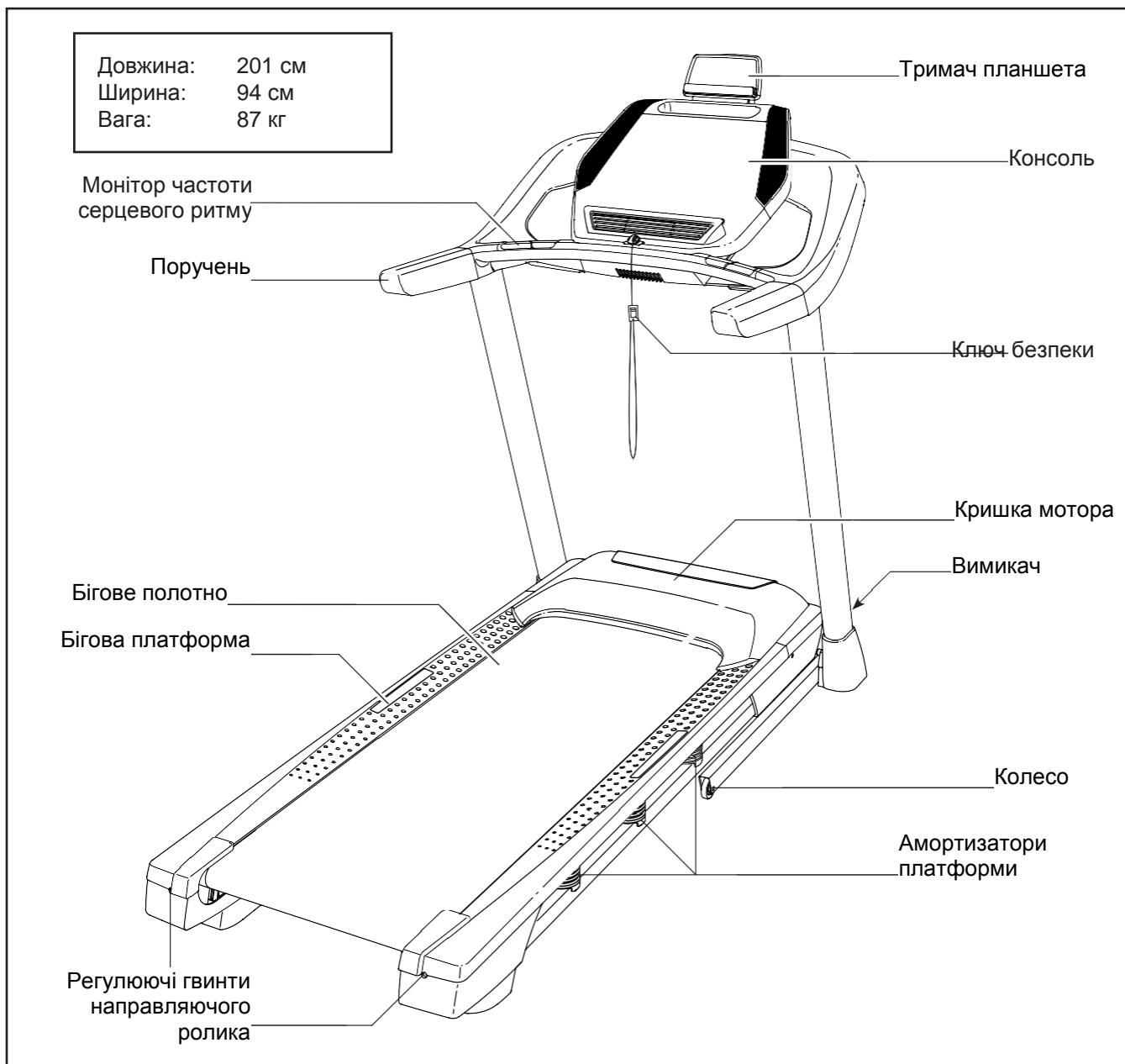
## ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо, що Ви обрали бігову доріжку PROFORM® 705 CST. Тренажер 705 CST пропонує вражаючий комплекс характеристик, які розроблені для того, щоб зробити Ваше тренування вдома більш приємними та ефективними.

**Для Вашої ж вигоди, прочитайте цю інструкцію уважно до того, як використовувати тренажер.** Якщо у Вас є питання після ознайомлення з цією інструкцією, будь-ласка, подивіться на обкладинку цієї інструкції для пошуку наших контактів.

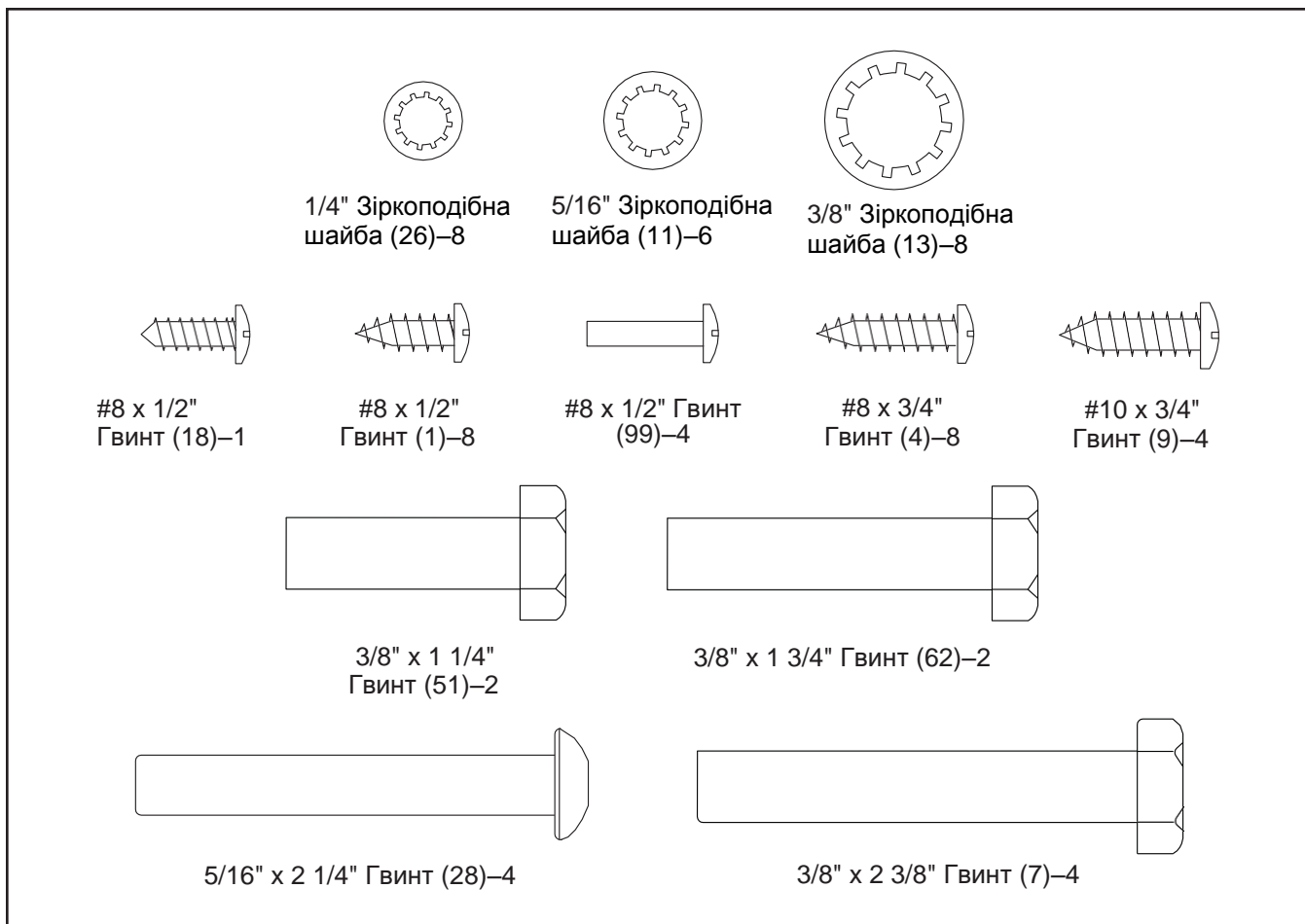
Щоб скоротити час очікування нашої допомоги, будь-ласка, знайдіть номер моделі та серійний номер до того, як зв'язатись з нами. Номер моделі та розміщення серійного номера зазначено на обкладинці цієї інструкції.

До того, як читати далі, будь-ласка, роздивіться малюнок нижче та ознайомтесь з позначеними частинами.



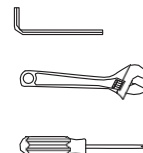
## СХЕМА ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЕТАЛЕЙ

Роздивіться малюнок нижче, щоб визначити дрібні деталі, які необхідні для монтажу тренажера. Число в дужках – це основний номер деталі з ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ, в кінці даної інструкції. Наступне число, що слідує за основним номером – це кількість деталей, які необхідні для монтажу. **Примітка: якщо деталь відсутня у комплекті, перевірте, може вона вже приєднана. У комплекті можуть бути додаткові деталі.**



## МОНТАЖ

- Монтаж тренажера потребує участі 2-х людей.
  - Розмістіть усі деталі на чистій поверхні, зніміть весь пакувальний матеріал. Не викидайте упаковку, поки не завершите монтаж тренажера.
  - Після транспортування на зовнішніх поверхнях бігової доріжки може бути незначна кількість маслянистої речовини. Це нормально. Якщо на бігову доріжку потрапила масляниста речовина, витріть її м'якою тканиною, змоченою в легкому розчині неабразивного миючого засобу.
  - Парні деталі мають маркування «L» або «Left» для лівої сторони і «R» або «Right» – для правої сторони тренажера.
  - Схема на сторінці 6 допоможе розпізнати дрібні деталі та кріпильні елементи.
  - Для монтажу тренажера необхідні такі інструменти:
    - шестигранний ключ, який постачається в комплекті
    - 1 розвідний ключ
    - 1 хрестова викрутка
- Щоб уникнути пошкодження деталей, не користуйтеся електроприладами.

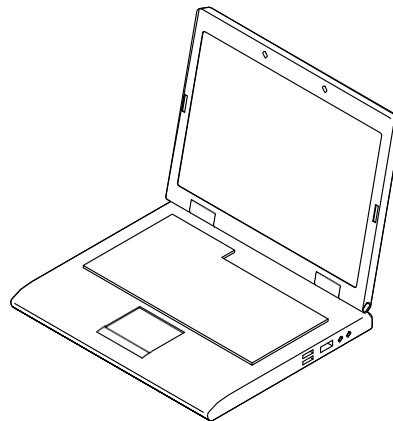


1. **Зайдіть на сайт [www.interatletika.com](http://www.interatletika.com) на своєму комп'ютері та зареєструйте свій тренажер.**

- активується гарантія вашого тренажера;
- це збереже ваш час, при необхідності звернення в службу підтримки клієнтів;
- дає змогу проінформувати вас про вигідні пропозиції та модернізацію.

Примітка: Якщо у вас немає доступу до Інтернету, тоді зателефонуйте в службу підтримки (контакти див. на обкладинці даного посібника) і зареєструйте свій тренажер.

1

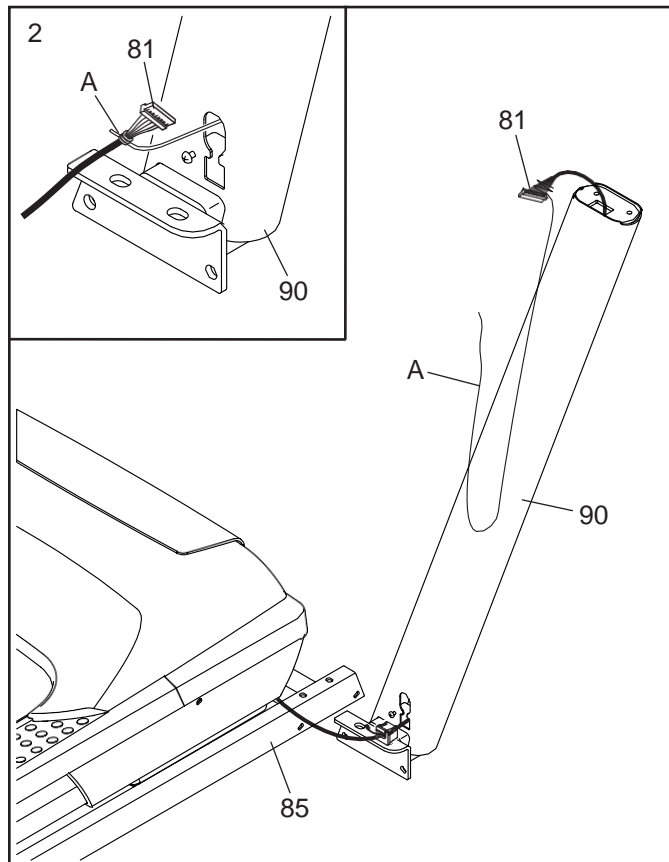


**2. Переконайтеся, що шнур живлення від'єднано.**

Видаліть стяжку, що закріплює провід стійки (81) на передній панелі основи (85).

Потім визначте праву стійку (90). Нехай помічник тримає праву стійку біля основи (85).

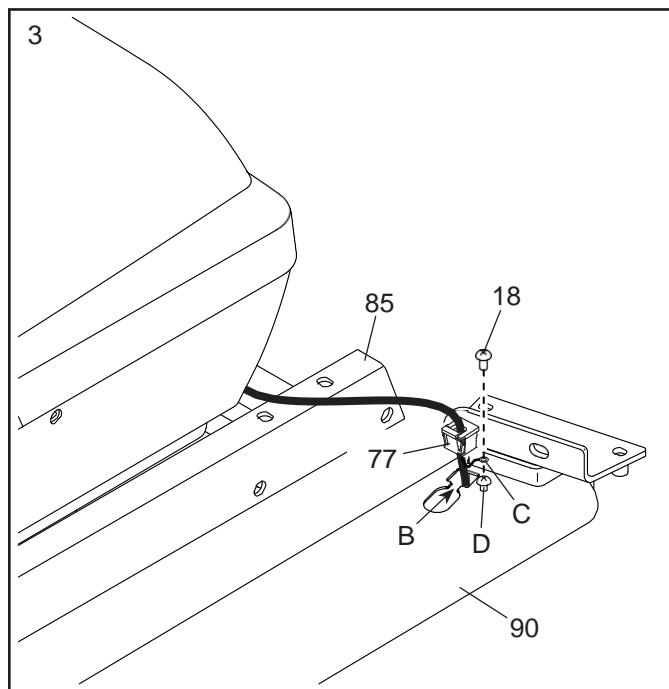
**Дивіться малюнок.** Надійно зафіксуйте стяжку (A) у правій стійці (90) навколо кінця проводу стійки (81). Потім вставте провід стійки у нижній кінець правої стійки.



**3. Розташуйте праву стійку (90) біля основи (85). Вставте ущільнювач (77) у квадратний отвір (B) у правій стійці. Переконайтеся, що провід не заземлений (C).**

Видаліть вказаний гвинт (D).

Приєднайте провід до правої стійки (90) за допомогою гвинта # 8 x 1/2" (18).

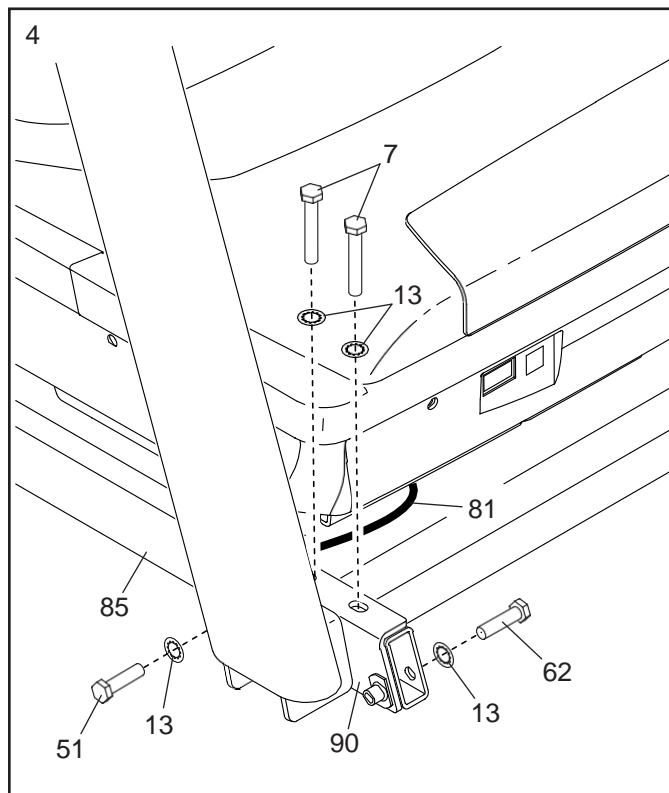




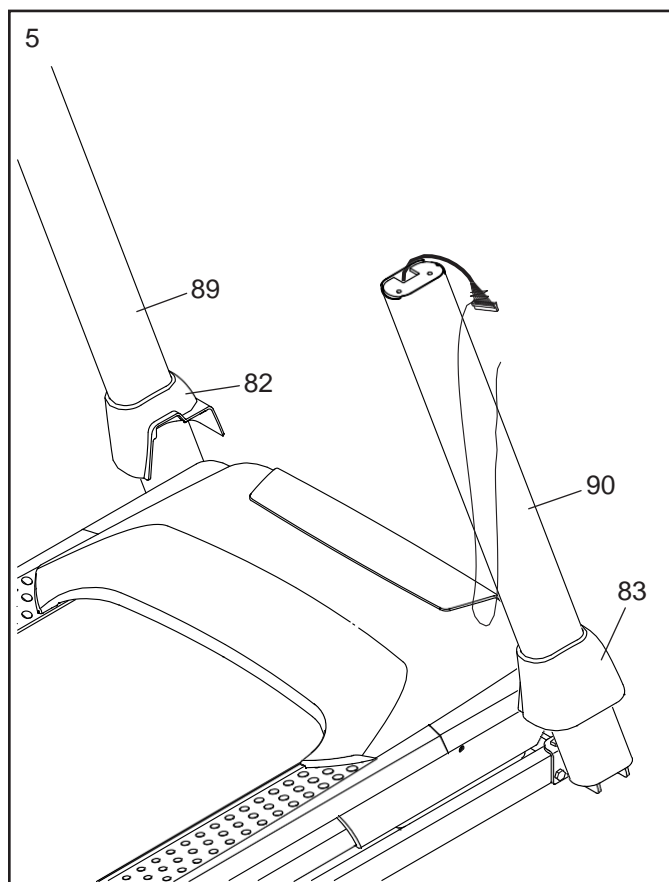
4. Тримайте праву стійку (90) навпроти основи (85). **Переконайтеся, що провід стійки не защемлений (81).**

Прикріпіть праву стійку (90) за допомогою двох 3/8" x 2 3/8" гвинтів (7), 3/8" x 1 1/4" гвинта (51), 3/8" x 1 3/4" гвинта (62) та чотирьох 3/8" зіркоподібних шайб (13), як показано на малюнку, **повністю не затягуйте гвинти.**

**Прикріпіть ліву стійку (не показано на малюнку) таким же чином.** Примітка. На лівому боці проводи відсутні.



5. Визначте ліву та праву кришку основи (82, 83). Встановіть ліву та праву кришку основи на ліву та праву стійку (89, 90), як показано на малюнку.

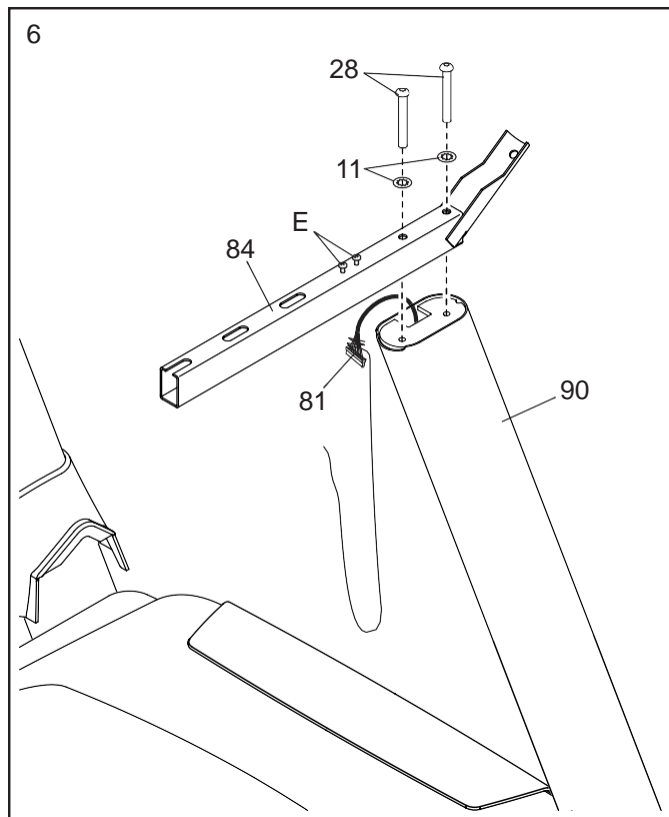


6. Встановіть поручень (84) на правій стійці (90). Переконайтеся, що провід стійки (81) не защемлений.

Прикріпіть поручень (84) двома 5/16" x 2 1/4" гвинтами (28) та двома 5/16" зіркоподібними шайбами (11), спочатку вставте два гвинта, а потім затягніть їх.

Встановіть інший поручень (не показано на малюнку) таким же чином. Примітка. На лівому боці проводи відсутні.

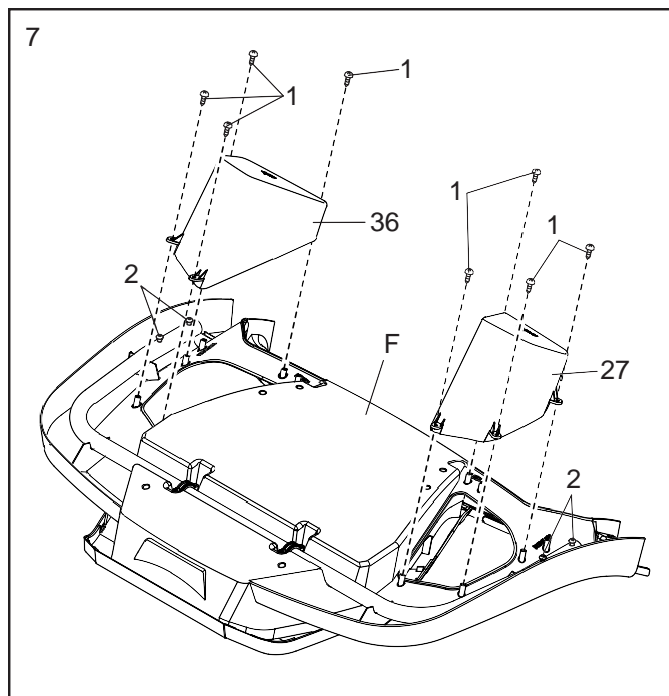
Видаліть два вказані гвинти (E) з обох поручнів (84) (показано лише одна сторона). Видаліть гвинти.



7. Встановіть консоль (F) лицьовою стороною вниз на м'яку поверхню, щоб не подряпати основу консолі. Видаліть чотири 1/4" x 1/2" гвинти (2).

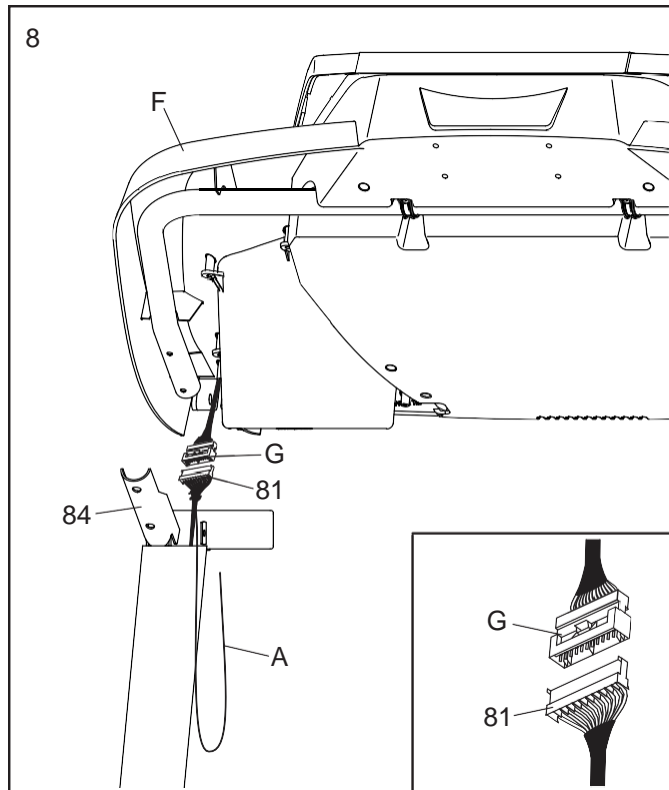
Визначте ліва лоток (36). Прикріпіть лівий лоток чотирма #8 x 1/2" гвинтами (1), спочатку вставте чотири гвинта, а потім затягніть їх. Будьте обережні, щоб не пере затягнути гвинти.

Прикріпіть правий лоток (27) таким же чином.



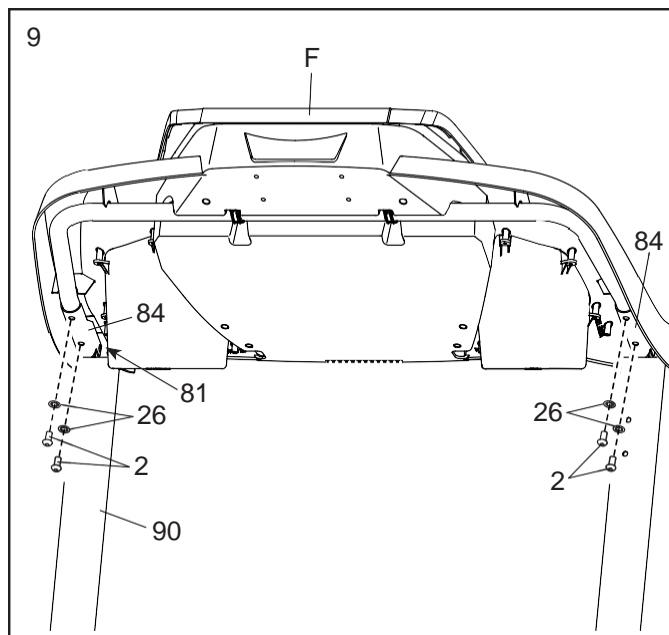
8. За допомогою другої людини тримайте консоль (F) біля правого поручня (84) та лівого поручня (не показано на малюнку).

**Дивіться малюнок.** Підключіть провід стійки (81) до проводу консолі (G). **Роз'єми повинні легко вставлятися разом на місце.** Якщо це не відбувається, поверніть один роз'єм і спробуйте ще раз. **ЯКЩО ВИ НЕ ПРАВИЛЬНО ПІДКЛЮЧИТЕ РОЗ'ЄМИ, КОНСОЛЬ МОЖЕ ПОШКОДИТИСЯ, КОЛИ ВИ ВМИКАЄТЕ ЖИВЛЕННЯ.** Потім видаліть дротяну стяжку (A) з проводу стійки.



9. Встановіть консоль (F) на поручні (84). **Будьте обережні, щоб не затиснути будь-які проводи.** Вставте надлишок проводу стійки (81) у праву стійку (90).

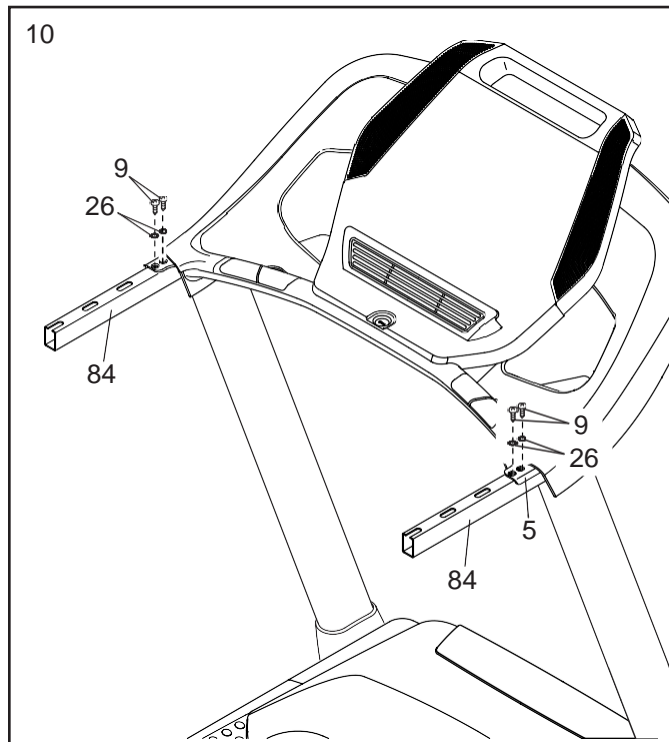
Прикріпіть консоль (F) чотирма 1/4" x 1/2" гвинтами (2), які ви видалили на кроці 7 та чотирма 1/4" зіркоподібними шайбами(26), **не затягуйте гвинти.**



**10. ВАЖЛИВО:** Щоб уникнути пошкодження датчика пульсу (5), не використовуйте електроінструмент та не затягуйте #10 x 3/4" гвинти (9).

Затягніть чотири #10 x 3/4" гвинти (9) з чотирма 1/4" зіркоподібними шайбами (26) у датчику пульсу (5) та лівому й правому поручні (84); спочатку вставте всі чотири гвинти, а потім затягніть їх.

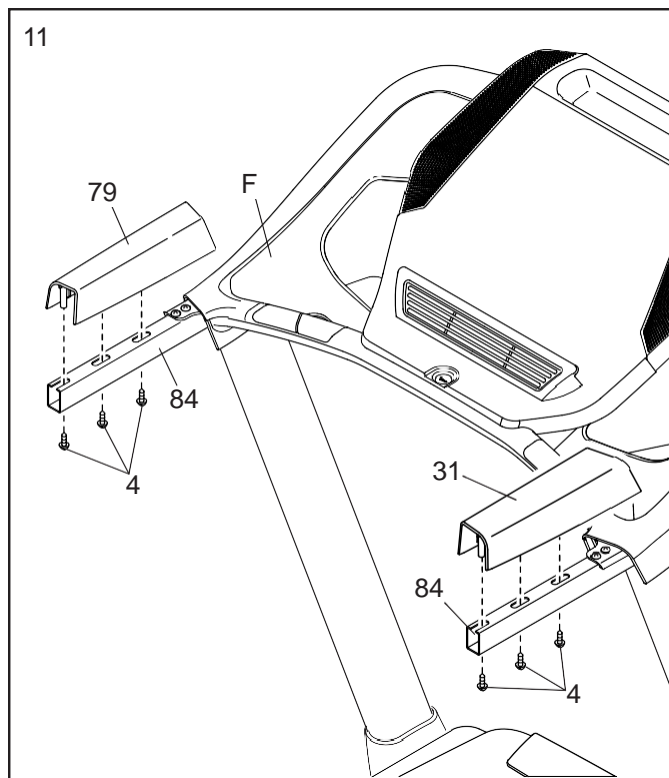
Дивіться крок 9. Затягніть чотири 1/4" x 1/2" гвинти (2).



**11.** Визначте вставки лівого та правого поручня (79, 31).

Прикріпіть вставку лівого поручня (79) до лівого поручня (84) за допомогою трьох #8 x 3/4" гвинтів (4). Примітка: **посуньте вставку лівого поручня проти консолі (F) перед тим, як затягнути гвинти.**

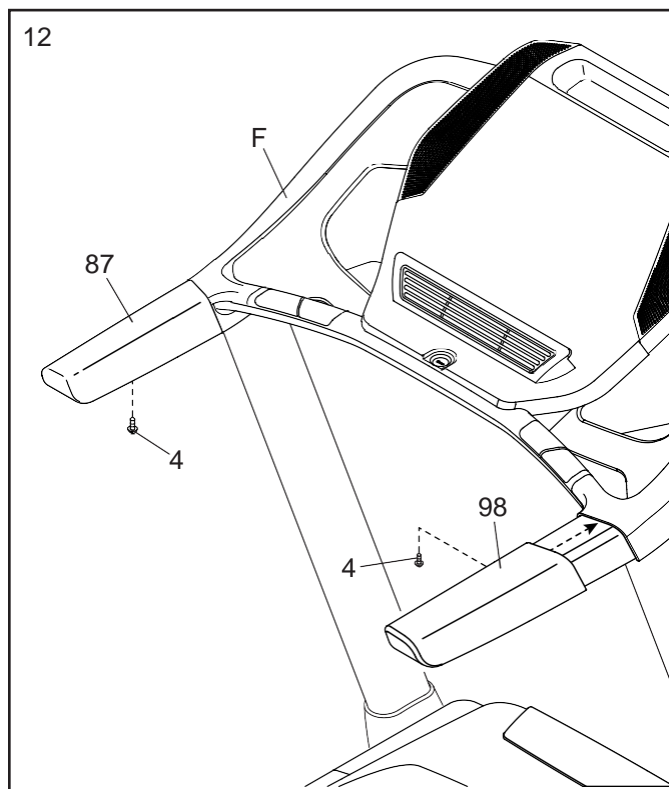
Прикріпіть вставку правого поручня (31) таким же чином.



12. Визначте кришки лівого та правого поручня (87, 98).

Посуньте кришку лівого поручня (87) проти консолі (F) та затягніть #8 x 3/4" гвинт (8) у нижню частину кришки лівого поручня. **Будьте обережні, щоб не пере затягнути гвинт.**

**Прикріпіть кришку правого поручня (98) таким же чином.**

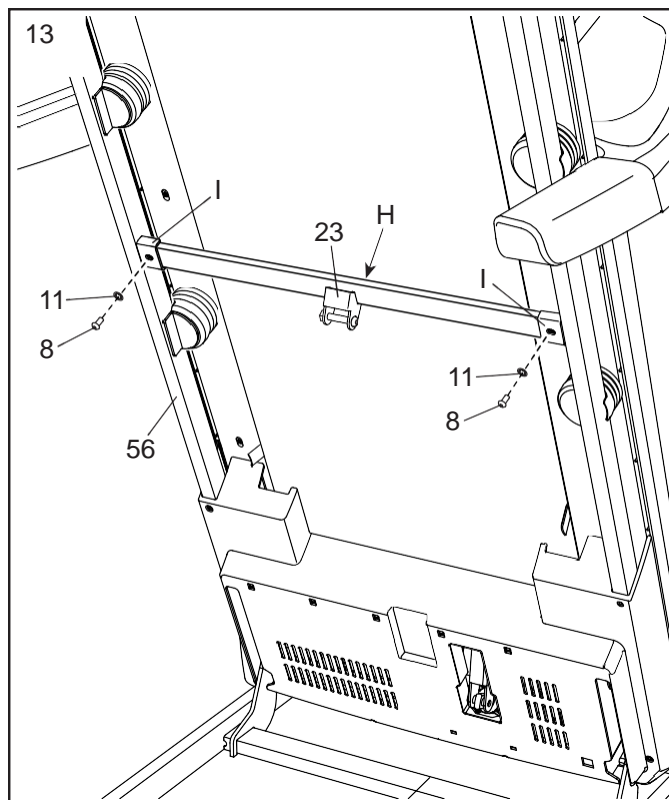


13. Примітка: якщо бігова доріжка зібрана на гладкій поверхні, вона може рухатися вперед на цьому етапі.

Підніміть раму (56) у вертикальне положення. Помічник повинен тримати раму, доки не буде завершено крок 16.

Видаліть два 5/16" x 3/4" гвинти (8) із фіксатора (23).

Розташуйте фіксатор (23), як показано на малюнку. **Переконайтеся, що наклейка "Цією стороною до поясу" (H) стоїть на біговій доріжці.** Прикріпіть фіксатор до кронштейнів (I) на рамі (56) за допомогою двох вилучених 5/16" x 3/4" гвинтів (8) та двох 5/16" зіркоподібних шайб (11).

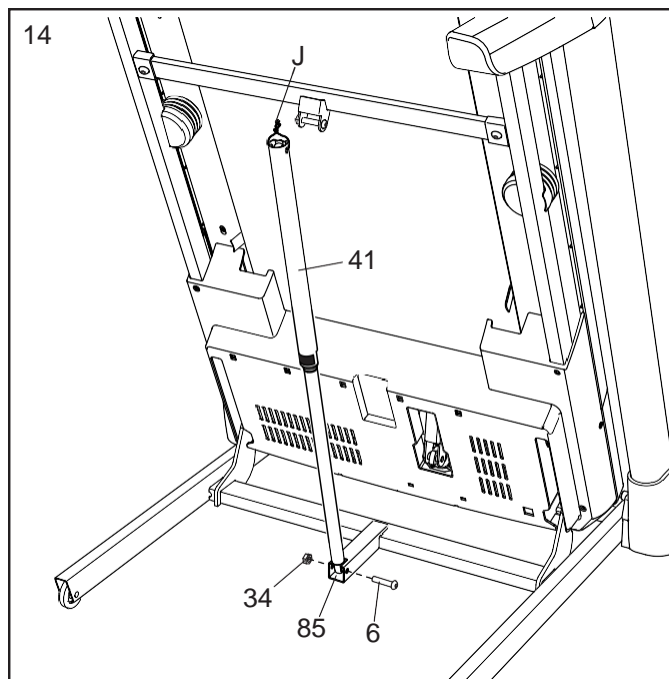


14. Видаліть 5/16" гайку (34), 5/16" x 1 3/4" болт (6) з кронштейну на основі (85).

Розташуйте фіксатор для зберігання (41), як показано на малюнку.

Прикріпіть нижній кінець фіксатора для зберігання (41) до кронштейну на основі (85) за допомогою 5/16" x 1 3/4" болта (6) та 5/16" гайки(34).

Потім підніміть фіксатор для зберігання (41) у вертикальне положення та зніміть гайку (J).

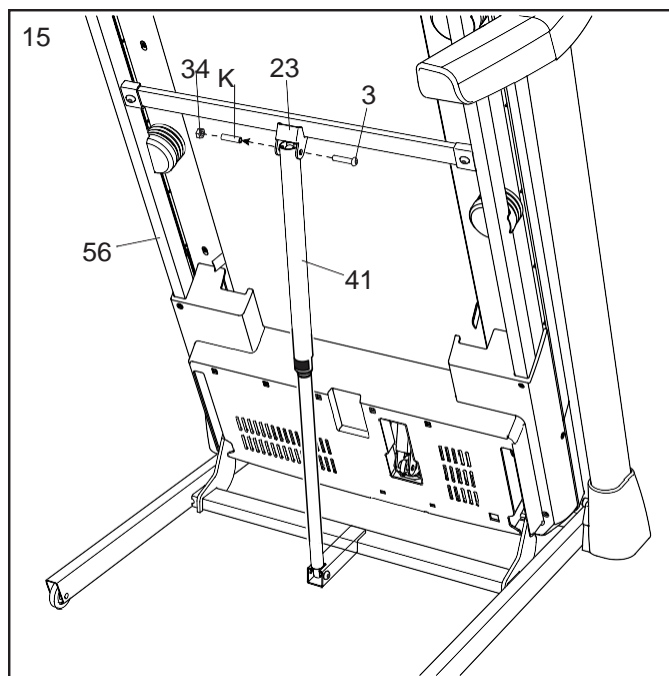


15. Видаліть 5/16" гайку та 5/16" x 2 1/4" болт (3) від кронштейна на фіксаторі (23).

Вирівняйте верхній кінець фіксатора для зберігання (41) за допомогою кронштейну на фіксаторі (23) та вставте 5/16" x 2 1/4" болт (3) через кронштейн та фіксатора для зберігання. **Це зіштовхує спейсер (К) з іншого кінця; видаліть спейсер.**

Затягніть 5/16" гайку (34) на 5/16" x 2 1/4" болт (3); **Не перетягуйте гайку, фіксатор для зберігання (41) повинен обертатися.**

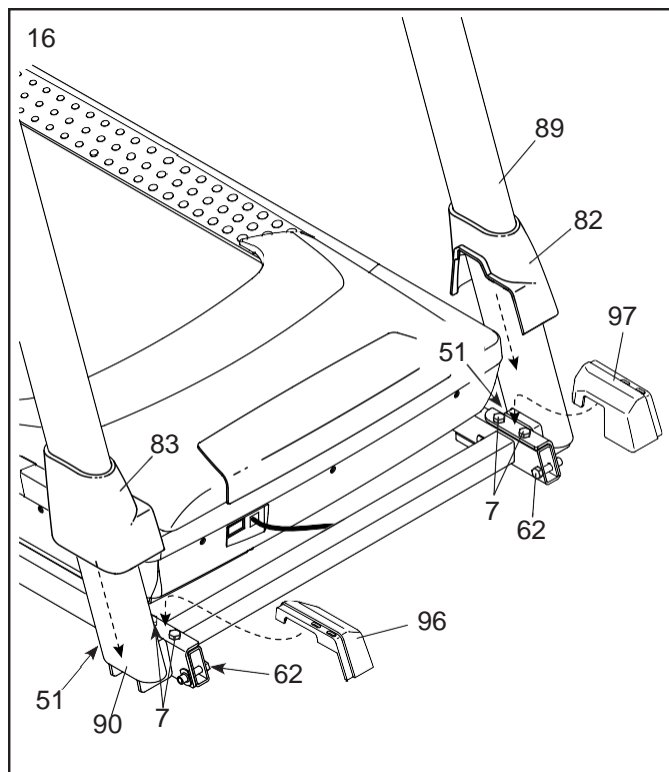
Потім опустіть раму (56) (див. ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ МІСЦЕ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ на сторінці 24).



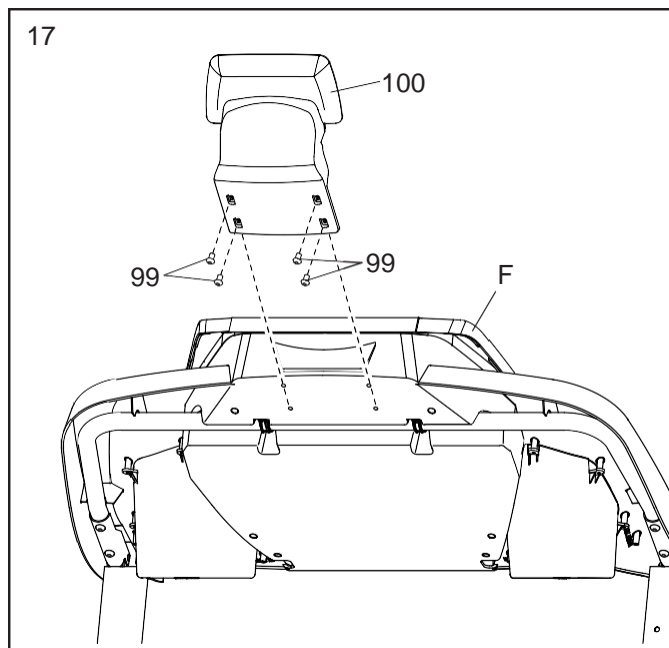
**16. Затягніть чотири 3/8" x 2 3/8" гвинти (7), два 3/8" x 1 3/4" гвинти (62) та два 3/8" x 1 1/4" гвинти (51).**

Потім встановіть ліву кришку внутрішньої основи (97) на нижній кінець лівої стійки (89). Потім посуньте ліву кришку основи (82) вниз і натисніть на ліву кришку внутрішньої основи.

Далі встановіть праву кришку внутрішньої основи (96) на нижній кінець правої стійки (90). Потім посуньте праву кришку основи (83) вниз і натисніть на праву кришку внутрішньої основи.



**17. Прикріпіть тримач планшета (100) до консолі (F) чотирма #8 x 1/2" гвинтами (99), спочатку вставте всі чотири гвинти, а потім затягніть їх. Не затягуйте повністю гвинти.**



**18. Переконайтесь, що всі частини добре закріплені до того, як використовувати бігову доріжку.**  
Якщо на інформаційних наклейках тренажера залишилася плівка, зніміть її. Щоб захистити підлогу чи килим, покладіть мат під тренажер. Тримайте шестигранний ключ у безпечному місці, один із ключів використовується для регулювання бігового полотна (дивіться сторінки 24 та 25). Примітка: додаткові інструменти можуть бути у комплекті.

## ЕКСПЛУАТАЦІЯ ТРЕНАЖЕРА

### ЯК ПІДКЛЮЧИТИ МЕРЕЖЕВИЙ КАБЕЛЬ

Цей тренажер повинен бути заземлений. Якщо він стане погано працювати чи вийде з ладу, заземлений прилад, принаймні, знизить ризик електричного удару. Виделка має заземлений кондуктор і заземлений провід.

**ВАЖЛИВО:** Якщо мережевий кабель пошкоджений, його слід замінити на рекомендованим виробником кабель.

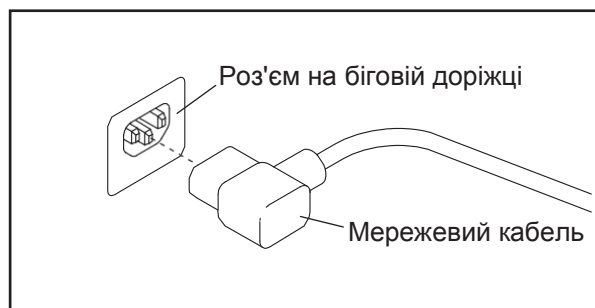


### НЕБЕЗПЕЧНО:

Неправильне підключення до електричної мережі може стати причиною підвищення ризику отримання електричного удару. Перевірте обладнання у електрика чи працівника сервісного центру, якщо сумніваєтесь, чи правильно заземлено тренажер. Не змінюйте провід, що наданий виробником, якщо він не підійде до розетки, встановіть правильну розетку за допомогою електрика.

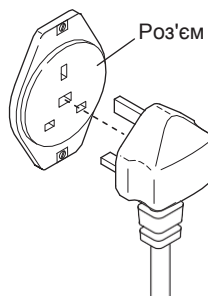
Виконайте наведені нижче кроки, щоб підключити мережевий кабель.

1. Вставте вказаний кінець кабелю в роз'єм на біговій доріжці.

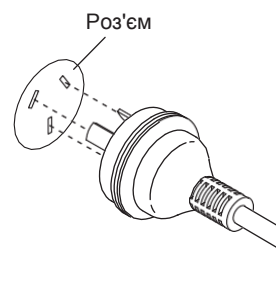


2. Підключіть мережевий кабель до відповідного роз'єму, який правильно встановлений та заземлений відповідно до всіх місцевих норм.

### Великобританія

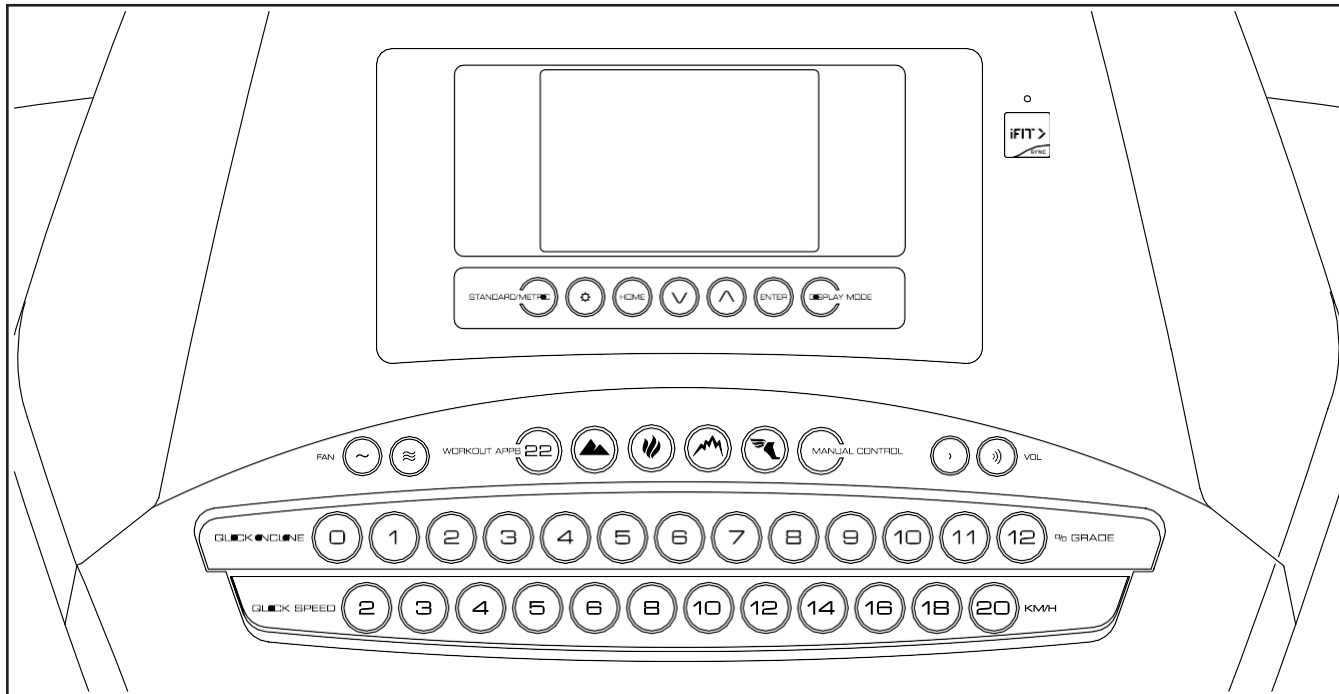


### Австралія





## КОНСОЛЬ



### ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Консоль тренажера пропонує вражаюче різноманіття функцій, що розроблені для того, щоб зробити Ваші тренування більш ефективними та приємними. Коли Ви використовуєте Ручний режим налаштувань, Ви можете змінити швидкість і кут нахилу тренажера натиснувши відповідну кнопку. Під час занять, консоль відображає поточну інформацію по тренування. Ви також можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик. **Дивіться інформацію на стор. 22 щодо придбання додаткового нагрудного датчика.**

Крім того, консоль має попередньо запрограмовані програми тренування. Кожне тренування автоматично контролює швидкість та нахил бігової доріжки.

Ви також можете підключити свій планшет до консолі та використовувати iFit® для запису та відстеження інформації про тренування.

Під час тренування, Ви можете слухати Вашу улюблену музику чи аудіо книги за допомогою консольної звукової стерео системи.

**Щоб увімкнути тренажер**, дивіться сторінку 18. **Щоб увімкнути ручний режим**, дивіться сторінку 18. **Щоб увімкнути попередньо запрограмовані програми**, дивіться сторінку 20. **Щоб підключити планшет до консолі**, дивіться сторінку 22. **Щоб підключити монітор пульсу до консолі**, дивіться сторінку 22. **Щоб використовувати режим налаштування**, дивіться сторінку 22. **Щоб використовувати звукову стерео систему**, дивіться сторінку 23.

Примітка: Консоль може відображати швидкість та відстань як в милях, так і в кілометрах. Щоб змінити вибрану одиницю вимірювання, натисніть кнопку Standard/Metric. Для зручності, усі одиниці вимірювання в даній інструкції подані в кілометрах.

**ЖЛИВО:** Якщо на консолі є захисна плівка, зніміть її. Для запобігання пошкодження бігової платформи, вдягайте чисте, спортивне взуття під час використання бігової доріжки. Перший раз, коли ви використовуєте бігову доріжку, стежте за біговим полотном, при необхідності, відрегулюйте (дивіться сторінку 27).

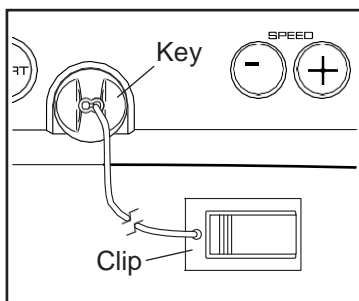
## УВІМКНЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

**ВАЖЛИВО:** Якщо тренажер довго знаходився на холодному повітрі, дайте йому нагрітись до кімнатної температури, до того як вмикати напругу. Якщо Ви цього не зробите, то можете пошкодити консоль чи інші електричні компоненти.

Увімкніть кабель живлення (дивіться сторінку 16). Потім знайдіть вимикач живлення на рамі бігової доріжки біля мережевого кабелю. Натисніть вимикач живлення в положення «скидання» (RESET).



Встаньте на бігову платформу. Знайдіть затиск, прикріплений до ключа, та зафіксуйте затиск до вашого одягу. Потім вставте ключ у консоль.



Через деякий час дисплей буде світитися.

**ВАЖЛИВО:** У екстреному випадку, ключ безпеки від'єднується від консолі, зменшуючи швидкість бігового полотна до повної зупинки. Протестуйте затиск ключа безпеки: обережно відійдіть декілька кроків назад; якщо ключ безпеки не від'єднається від консолі, відрегулюйте положення затиску.

**ВАЖЛИВО.** Перед використанням бігової доріжки виконайте наступні кроки, щоб переконатися, що консоль показує правильний рівень нахилу тренажера: спочатку натисніть кнопку збільшення нахилу один раз. Потім натисніть кнопку зменшення нахилу або найнижчу кнопку "Швидкий нахил", щоб встановити тренажер до найнижчого значення. Коли рама перестає рухатися, бігова доріжка готова до використання.

## ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

### 1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться як УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР зліва.

### 2. Виберіть ручний режим.

Якщо ручний режим не вибрано, натисніть кнопку Manual Control на консолі.

### 3. Запустіть бігове полотно.

Щоб запустити бігове полотно, натисніть кнопку Start.

При натисканні на кнопку Start, бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Як ви тренуєтесь, ви можете змінити швидкість руху бігового полотна натискаючи кнопки збільшення та зменшення швидкості. Кожен раз, коли ви натискаєте одну з кнопок, швидкість змінюється на 0,1 км/годину; якщо ви утримуєте кнопку, то налаштування швидкості будуть змінюватися з кроком 0,5 км/год. Примітка: Після того, як ви натиснете на кнопку, це може зайняти певний час, щоб бігове полотно досягло цього значення швидкості.

Якщо натиснути одну з кнопок Quick Speedi, бігове полотно поступово змінить швидкість до досягнення вибраної швидкості.

Для того, щоб зупинити бігове полотно, натисніть кнопку Stop. Час почне миготіти на дисплеї. Для повторного запуску бігового полотна натисніть кнопку Start.

#### 4. Зміна нахилу бігового полотна.

Щоб змінити нахил бігового полотна, натисніть кнопки збільшення та зменшення нахилу чи одну з пронумерованих Quick Incline. Кожного разу як натискатимете одну з кнопок, нахил змінюватиметься доки не досягне визначеної позиції.

#### 5. Слідкуйте за своїм прогресом.

Під час бігу чи ходьби на тренажері, екран відображає наступну інформацію:

- Час, який залишився до кінця тренування
- Відстань, яку ви пройшли або пробігли
- Шкалу інтенсивності тренування
- Кількість спалених калорій
- Рівень нахилу бігової доріжки
- Кількість кроків, які ви пройшли вгору
- Швидкість бігового полотна
- Частоту пульсу (дивіться крок 6 на сторінці 20)
- Матрицю

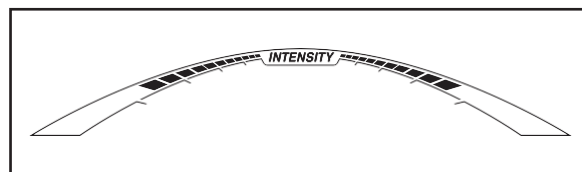
Матриця пропонує кілька вкладок дисплея. Натисніть кнопку збільшення та зменшення поруч з кнопкою Enter, поки не з'явиться відповідна закладка.

Вкладка Incline покаже профіль налаштування нахилу тренування. Новий сегмент з'явиться в кінці кожної хвилини. Вкладка Speed покаже профіль налаштувань швидкості тренування.

Вкладка My Trail покаже трек, який представляє 1/4 милі (400 м). Як ви тренуєтеся, білий прямокутник покаже ваш прогрес. Вкладка My Trail також буде відображати кількість кіл, яку ви завершили.

Вкладка Calorie покаже приблизну кількість калорій, яку ви спалили. Висота кожного сегмента являє кількість калорій, спалених під час цього сегмента. При виборі закладки Calorie, дисплей калорій покаже наближену кількість спалених калорій за годину.

Коли ви тренуєтеся, вкладка рівня інтенсивності тренування буде показувати приблизний рівень інтенсивності тренування.



Натисніть кнопку Home, щоб повернутися в меню за замовчуванням (див. сторінку 23). При необхідності, натисніть кнопку Home ще раз.

Для скидання налаштування дисплею, натисніть кнопку Stop.

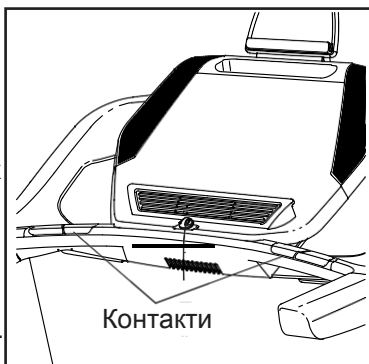
## 6. Виміряйте Ваш пульс.

Ви можете виміряти рівень серцебиття, використовуючи поручні для вимірювання серцебиття або нагрудний датчик. **Дивіться інформацію на стор. 23 щодо придбання додаткового нагрудного датчика.**

Консоль сумісна з усіма моніторами серцевого ритму BLUETOOTH® Smart. Щоб підключити монітор пульсу до консолі, дивіться сторінку 22.

**Примітка. Якщо ви одночасно використовуєте обидва монітори серцевого ритму, монітор BLUETOOTH буде мати пріоритет.**

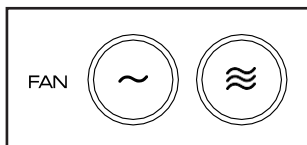
До того як використовувати датчики для вимірювання пульсу, зніміть плівку з металевих контактів на поручнях. Додатково переконайтесь, що ваші руки чисті.



Щоб виміряти пульс, **станьте на бокові платформи** і тримайтеся за датчики на поручнях - долоньями за металеві контакти; **намагайтеся не совати руками**. Коли Ваш пульс визначено, на дисплеї символ серця буде блимати кожен раз, коли ваше серце б'ється, один або два тире будуть з'являтися, а потім буде відображено ваш пульс. **Для найбільш точного визначення частоти серцевих скорочень продовжуйте утримувати контакти протягом 15 секунд.**

## 7. Увімкніть вентилятор.

Вентилятор має кілька параметрів швидкості. Натисніть кнопки вентилятора кілька разів, щоб вибрати швидкість вентилятора або увімкнути/вимкнути вентилятор.



## 8. Після закінчення тренування вийміть ключ безпеки з консолі.

Станьте на бокові платформи, натисніть клавішу Stop і **відрегулюйте нахил тренажера до нульової позиції**. Рівень нахилу має бути 0 градусів чи, у іншому випадку, тренажер може бути пошкоджений під час того, як Ви будете складати його для зберігання. Вийміть ключ з консолі і покладіть у безпечне місце.

Коли Ви закінчите використовувати тренажер, натисніть на вимикач у положення «вимкнено» та вийміть кабель живлення. **ВАЖЛИВО: Якщо не виконувати даних вказівок, електричні компоненти бігової доріжки можуть передчасно вийти з ладу.**

## ВИКОРИСТАННЯ ЗАПРОГРАМОВАНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАННЯ

### 1. Вставте ключ в консоль.

Дивіться **ЯК УВІМКНУТИ ТРЕНАЖЕР** на сторінці 18.

### 2. Виберіть програму.

Щоб обрати певну програму, натискайте кнопку Incline (Рівень Нахилу), кнопку Calorie (Калорії), кнопку Intensity (Інтенсивність), кнопку Speed (Швидкість) чи повторюйте натискання, доки бажана програма не з'явиться на екрані.

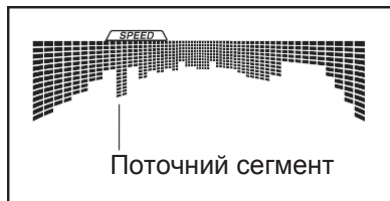
Коли ви вибрали бажану програму, на дисплеї буде відображатися тривалість тренування і назва тренування. Крім того, профіль налаштувань швидкості тренування буде з'являтися в матриці. Якщо ви вибираєте програму Calorie (Калорії), на екрані буде відображатися приблизна кількість калорій, яку ви спалили.

### 3. Розпочніть тренування.

Натисніть клавішу Start, щоб розпочати тренування. Через деякий час після натискання кнопки бігова доріжка автоматично налаштує швидкість та кут нахилу тренування. Тримайтеся за поручні та починайте ходьбу

Кожне тренування поділено на сегменти. Одна опція швидкості та нахилу запрограмована для кожного сегменту. Примітка: та ж опція для швидкості і/або нахилу може бути запрограмована й для наступних сегментів.

Під час тренування, профілі будуть відображати ваш поточний прогрес. Миготливий сегмент відображає поточний стан тренування.



Висота миготливого сегмента вказує налаштування швидкості або нахилу для поточного сегмента. У кінці кожного сегмента лунає серія звукових сигналів, а наступний сегмент профілю почне блимати. Якщо різна швидкість або нахил запрограмований для наступного сегмента, швидкість і/або нахил буде блимати на дисплеї, щоб попередити вас, а бігова доріжка автоматично адаптується до нової швидкості або нахилу.

Тренування продовжуватиметься до завершення останнього сегменту. Бігове полотно потім сповільниться до повної зупинки, а на екрані відобразиться уся інформація по тренуванню.

**Примітка:** Планова кількість калорій є орієнтовним показником, це кількість калорій які Ви спалите під час тренування. Фактична кількість залежатиме від ваших метаболічних процесів. Якщо Ви вручну змініте швидкість чи нахил тренажера під час тренування, то це вплине на кількість фактично спалених калорій.

Якщо налаштування швидкості або нахилу занадто високі або занадто низькі, під час тренування, в будь-який час, ви можете вручну змінити налаштування шляхом натискання на кнопки Speed або Incline; **проте, коли починається наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично змінить швидкість і нахил для наступного сегмента.**

Щоб припинити тренування в будь-який час, натисніть кнопку Stop. Час почне миготіти на дисплеї. Для відновлення тренування натисніть кнопку Start або кнопку збільшення швидкості. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 2 км/год. Коли розпочинається наступний сегмент тренування, бігова доріжка автоматично встановлює швидкість і нахил для наступного сегмента.

4. **Слідкуйте за своїм поточним прогресом на екрані.**

Дивіться крок 5 на сторінці 19. При виборі запрограмованого режиму тренування, на дисплеї буде відобразитися час, що залишився.

5. **Виміряйте частоту серцебиття.**

Дивіться крок 6 на сторінці 20.

6. **Увімкніть вентилятор.**

Дивіться крок 7 на сторінці 20.

7. **Після завершення тренування, вийміть ключ з консолі.**

Дивіться крок 8 на сторінці 20.

## ПІДКЛЮЧЕННЯ СМАРТ-ПРИСТРОЮ ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує BLUETOOTH підключення до смарт-пристроїв через додаток iFit і сумісні монітори серцевого ритму. Примітка: Інші підключення BLUETOOTH не підтримуються.

### 1. Завантажте та встановіть додаток iFit на смарт-пристрої.

На вашому смарт-пристрої IOS® або Android™, відкрийте App Store<sup>SM</sup> або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit, а потім встановіть додаток на смарт-пристрої. Переконайтеся, що опція BLUETOOTH включена на смарт-пристрої.

Відкрийте додаток iFit та дотримуйтесь інструкцій, щоб налаштувати обліковий запис iFit й налаштувати параметри.

### 2. При необхідності, підключіть монітор пульсу до консолі.

Якщо ви підключаєте монітор пульсу та смарт-пристрій до консолі, **перед тим, як підключити його, підключіть монітор пульсу**. Дивіться, як ПІДКЛЮЧИТИ МОНІТОР СЕРЦЕВОГО РИТМУ ДО КОНСОЛІ справа.

### 3. Підключіть смарт-пристрій до консолі.

Дотримуйтесь інструкцій додатку iFit, щоб підключити ваш смарт-пристрій до консолі.

Коли з'єднання встановлено, індикатор на консолі буде блимати синім. Натисніть кнопку Bluetooth на консолі, щоб підтвердити з'єднання; Світлодіод на консолі потім загориться синім кольором

### 4. Запишіть та відстежуйте інформацію тренування.

Дотримуйтесь інструкцій додатку iFit, щоб записувати й відстежувати інформацію тренування.

### 5. Відключіть смарт-пристрій від консолі.

Щоб від'єднати смарт пристрій від консолі, спочатку виберіть опцію відключення в додатку iFit для пристроїв Bluetooth. Потім натисніть і утримуйте кнопку iFit Sync на консолі, доки світлодіод на консолі не стане зеленим.

Примітка: Усі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смарт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені.

## ПІДКЛЮЧЕННЯ МОНІТОРА СЕРЦЕВОГО РИТМУ ДО КОНСОЛІ

Консоль сумісна з усіма моніторами BLUETOOTH Smart heart rate.

Для підключення вашого монітору, натисніть кнопку Bluetooth на консолі. Коли з'єднання встановлено, індикатор на консолі буде блимати два рази. Примітка: Це може зайняти до 15 секунд.

Примітка: Якщо є більше ніж один сумісний монітор серцевого ритму біля консолі, консоль буде з'єднуватися з монітором серцевого ритму з найсильнішим сигналом.

Щоб відключити пульсометр натисніть і утримуйте кнопку Bluetooth на консолі протягом 5 секунд.

Примітка: Усі BLUETOOTH з'єднання між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які смарт-пристрої, монітори серцевого ритму, і т.д.) будуть відключені.

## РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

Консоль має режим налаштувань, який відстежує інформацію на біговій доріжці і дозволяє персоналізувати налаштування консолі.

### 1. Виберіть режим налаштувань.

Щоб вибрати режим налаштування, натисніть кнопку Settings. Коли вибрано режим налаштування, на дисплеї буде показано загальну кількість годин на загальну кількість кілометрів (або миль).

### 2. Виберіть додаткові екрани.

Якщо вибраний інформаційний режим, матриця буде відображати кілька додаткових екранів. Натисніть кнопку зменшення поруч з кнопкою Enter, щоб вибрати кожен з наступних екранів:

**INCLINE CALIBRATION (Калібрування нахилу)** — Щоб відкалібрувати систему нахилу бігової доріжки, натисніть кнопку збільшення або зменшення нахилу. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім повернеться до мінімального рівня.

**UNITS (Одиниці вимірювання)** — Натисніть кнопку збільшення та зменшення нахилу, щоб змінити одиницю вимірювання, яка відображається на консолі.

**CONTRAST LVL (Контрастність дисплею)**— Натисніть кнопку збільшення та зменшення нахилу, щоб відрегулювати рівень контрастності дисплея.

Натисніть кнопку зменшення поруч із кнопкою Enter, щоб повернутися до попереднього екрана.

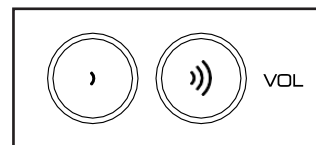
### 3. Вихід з режиму налаштувань.

Для виходу з режиму, вийміть ключ з консолі.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СТЕРЕО СИСТЕМИ

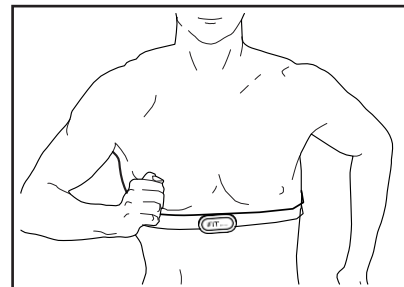
Щоб програти музику чи аудіо книги через стерео колонки консолі, Вам потрібно підключити Ваш MP3 чи CD плеєр чи інший персональний аудіо плеєр до консолі через аудіо роз'єм (3,5 мм). **Переконайтеся, що кабель повністю підключений. Примітка. Щоб придбати кабель, зверніться до місцевого магазину електроніки.**

Натисніть кнопку Play на Вашому особистому аудіо плеєрі. Відрегулюйте гучність на Вашому аудіо плеєрі чи натисніть кнопки збільшити (Increase) чи зменшити (Decrease) на консолі.



## ДОДАТКОВИЙ НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМЕТР

Незалежно від поставленої мети під час тренувань (зниження ваги або зміцнення серцево-судинної системи), ключ до успіху – це підтримання правильної частоти серцевих скорочень під час тренувань. Додатковий нагрудний пульсометр дозволить вам постійно стежити за частотою свого серцевого ритму і допоможе в досягненні поставлених цілей. **Щоб придбати нагрудний пульсометр, див. інформацію на лицьовій обкладинці даної інструкції.**



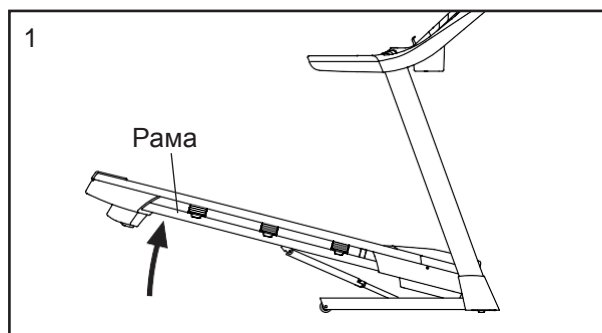
Примітка: консоль є сумісною з моніторами BLUETOOTH® Smart heart rate.

# ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА НА МІСЦЕ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

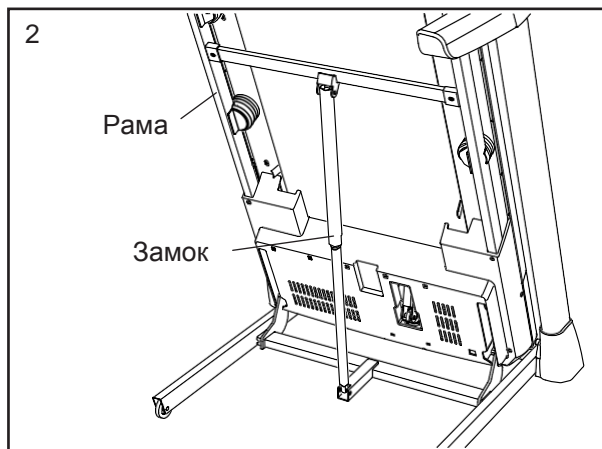
## МОНТАЖ ТРЕНАЖЕРА

Щоб уникнути пошкодження тренажера, поставте рівень нахилу в найнижчу позицію перед тим, як скласти тренажер. Вийміть ключ безпеки з консолі та вимкніть напругу. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** ви маєте бути в змозі підняти 20 кг для того, щоб підіймати та опускати тренажер.

1. Тримайте металеву раму обережно у позиції, що показана стрілочкою на малюнку. **Увага:** Не тримайте раму за пластикові платформи для ніг. Зігніть ноги та тримайте спину прямо.



2. Підіймайте раму до того моменту, доки вона не зафіксується у положенні для зберігання. **УВАГА:** Переконайтесь, що замок закритий.

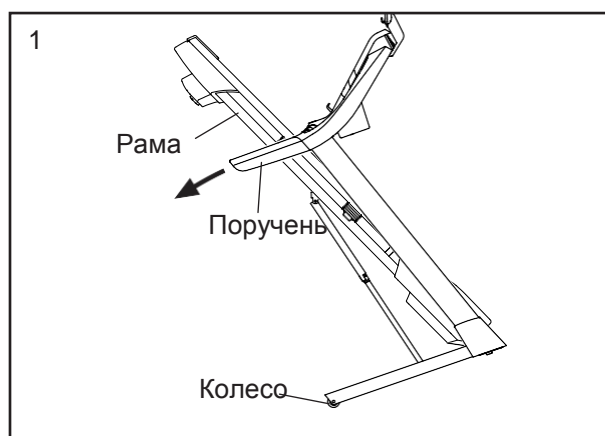


Щоб захистити підлогу чи килим, помістіть мат під тренажер. Тримайте тренажер подалі від прямого сонячного проміння. Не залишайте тренажер у складеному положенні при температурах вище 85° F (30° C).

## ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

До того як пересувати тренажер, складіть його як описано вище. **УВАГА:** Переконайтесь, що замок для зберігання закритий. Переміщення тренажера може потребувати участі двох людей

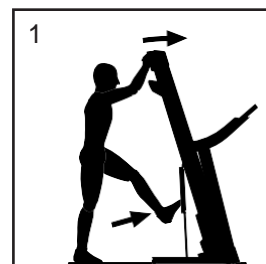
1. Тримайте раму та один з поручнів, помістіть ногу напроти колеса.



2. Тримайте тренажер за поручень та відходьте назад до тих пір, поки тренажер не почне котитись на колесах, далі обережно перемістіть його у бажане місце. **УВАГА:** Не пересувайте тренажер не відкинувши його назад, не смикайте раму і не пересувайте тренажер по нерівній поверхні.
3. Розмістіть одну ногу напроти колеса й обережно опустіть тренажер.

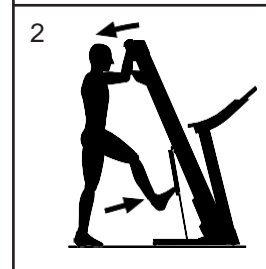
## ОПУСКАННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Потягніть верхній кінець рами вперед і одночасно обережно натискайте на верхню частину фіксатора для зберігання



2. Під час натискання на фіксатор ногою, потягніть верхній кінець рами до себе

3. Відійдіть назад і опустіть раму на підлогу





## ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

### ОБСЛУГОВУВАННЯ

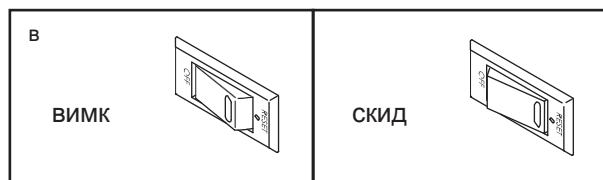
Регулярне технічне обслуговування має важливе значення для забезпечення оптимальної продуктивності й зменшення зносу. Регулярно перевіряйте та правильно закріплюйте всі деталі, коли використовується тренажер.

Щоб очистити тренажер, використовуйте вологу тканину і невелику кількість м'якого мила. **ВАЖЛИВО: Щоб уникнути пошкодження консолі, тримайте рідини подалі від консолі та тримайте пульт від прямих сонячних променів.**

### УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

#### НЕСПРАВНІСТЬ: Не вмикається напруга.

- а. Переконайтесь, що кабель живлення підключений до обмежувача напруги, а обмежувач напруги підключений до правильно заземленої розетки (дивіться сторінку 14). Якщо потрібен подовжувач, використовуйте лише 3-провідний, 14-ти міліметровий (1 мм<sup>2</sup>) шнур, який не перевищує 5 футів (1,5 м).
- б. Як тільки кабель живлення буде підключено, переконайтесь, що ключ безпеки вставлений у консоль.
- в. Переконайтесь, що вимикач знаходиться у правильному положенні, як зображено на малюнку. Щоб перезапустити тренажер, переведіть вимикач у положення «вимкнено», зачекайте п'ять хвилин, а потім знову увімкніть вимикач.



#### НЕСПРАВНІСТЬ: Вимикається напруга під час користування.

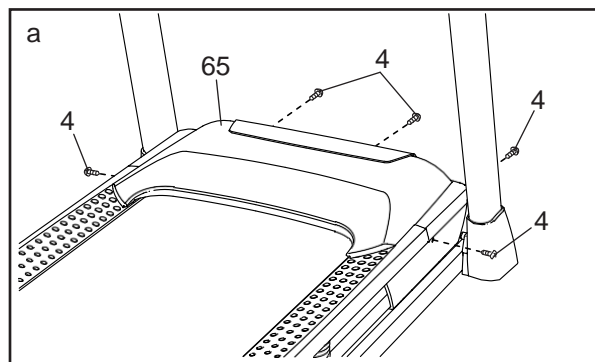
- а. Перевірте вимикач (дивіться малюнок зліва). Якщо вимикач знаходиться у положенні «вимкнено», зачекайте п'ять хвилин, а потім змініть його положення на «увімкнено».
- б. Переконайтесь, що кабель живлення увімкнений. Якщо кабель живлення увімкнений, вийміть його, зачекайте п'ять хвилин і увімкніть його назад.
- в. Вийміть ключ безпеки з консолі, а потім вставте його заново.
- г. Якщо тренажер все ще не працює, будь-ласка, дивіться на обкладинку інструкції

#### НЕСПРАВНІСТЬ: Дисплей консолі продовжує горіти, коли ви видалите ключ з консолі.

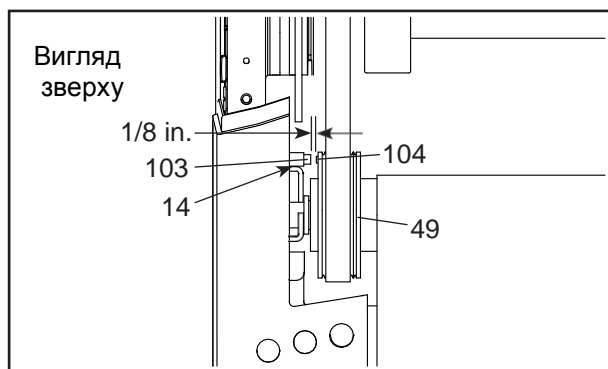
- а. На консолі передбачений дисплей демо-режиму, призначений для використання, якщо бігова доріжка знаходиться в магазині. Якщо дисплей продовжує горіти, коли ви видалите ключ, демо-режим увімкнено. Щоб вимкнути демо-режим, натисніть і утримуйте кнопку Stop протягом декількох секунд. Якщо дисплей продовжуватиме горіти, зверніться до розділу ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕЖИМ на сторінці 23, щоб вимкнути демо-режим.

#### НЕСПРАВНІСТЬ: Дисплей консолі не правильно функціонує.

- а. Вийміть ключ безпеки з консолі і **ВІД'ЄДНАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.** Видаліть п'ять #8 x 3/4" гвинтів (4)



Розмістіть герконове реле (103) і магніт (104) на лівій стороні блоку (49). Повертайте блок до тих пір, доки магніт не зрівняється з герконовим реле. **Переконайтеся, що щілина між магнітом та герконовим реле близько 1/8 дюйма (3 мм).** При необхідності, послабте #8 x 3/4" само нарізний гвинт (14), злегка посуňte герконове реле, а потім заново затягніть гвинт. Приєднайте кришку мотора (не зображено) за допомогою п'яти #8 x 3/4" гвинтів (не зображено). Увімкніть бігове полотно на декілька хвилин, щоб перевірити, чи правильно відображається швидкість.

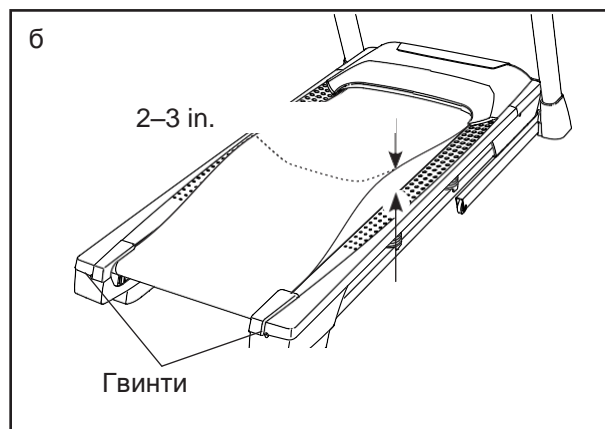


#### НЕСПРАВНІСТЬ: Кут нахилу тренажера змінюється неправильно.

а. Утримуйте кнопку Stop і кнопку збільшення швидкості, вставте ключ в консоль, а потім відпустіть кнопку Stop і кнопку збільшення швидкості. Натисніть кнопку Stop, а потім натисніть на кнопку збільшення/зменшення нахилу. Бігова доріжка автоматично підніметься до максимального рівня нахилу, а потім повернеться до мінімального рівня. Це дозволить відкалібрувати систему нахилу. Якщо не розпочалося калібрування кута нахилу, натисніть кнопку Stop ще раз, а потім натисніть кнопку збільшення/зменшення нахилу. Коли нахил відкалібрований, вийміть ключ з консолі.

#### НЕСПРАВНІСТЬ: Бігове полотно сповільнюється під час бігу.

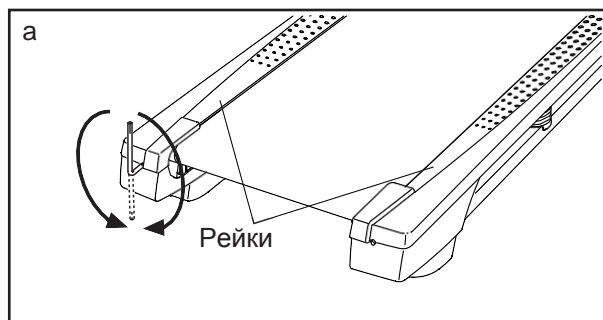
- а. Якщо потрібен подовжувач, використовуйте лише 3-провідний, 14-ти міліметровий (1 мм<sup>2</sup>) шнур, який не перевищує 5 футів (1,5 м).
- б. Якщо бігове полотно надто затягнуте, продуктивність тренажера може зменшитись і бігове полотно може пошкодитись. Вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ДРІТ НАПРУГИ ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ.** Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликів гвинти проти часової стрілки на 1/4 оберту. Коли бігове полотно правильно затягнуте, ви повинні буди в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна від 2 до 3 дюймів (з 5 до 7 см) від платформи (зображено на малюнку). Слідкуйте за тим, щоб бігове полотно було відцентрованим. Потім, приєднайте дріт до електромережі, вставте ключ безпеки і увімкніть тренажер на кілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде правильно затягнуте.



- в. Бігове полотно змазане мастильним матеріалом. **Важливо: Ніколи не використовуйте самостійно силіконовий спрей чи інші рідини для змащування бігового полотна чи бігової платформи, до того як не проконсультуетесь з спеціалістом сервісного центру. Дані рідини можуть псувати бігове полотно і стати причиною його зносу під час тренувань.** Якщо ви вважаєте, що бігове полотно потребує змазки, подивіться на обкладинку цієї інструкції.
- г. Якщо бігове полотно досі сповільнюється під час бігу, тоді дивіться на обкладинку цієї інструкції.

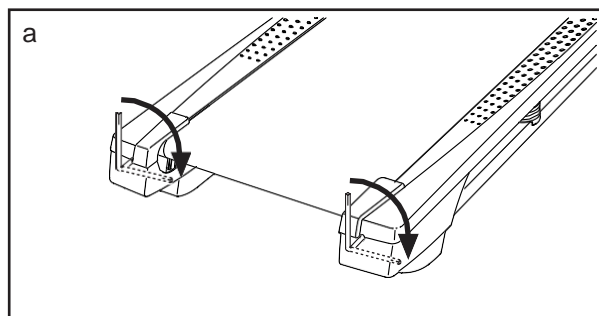
**НЕСПРАВНІСТЬ: Бігове полотно зміщене з центру чи пробуксовує під час тренування.**

- а. **Якщо бігове полотно зміщене з центру, тоді спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ**. Якщо бігове полотно зміщується вліво, тоді використайте шестигранний ключ, щоб повернути роликівий гвинт за часовою стрілкою на 1/2 оберту; якщо бігове полотно зміщене вправо, тоді поверніть роликівий гвинт проти часової стрілки на 1/2 оберту. Будьте обережні і не надто перетягуйте бігове полотно. Потім, підключіться до електромережі, вставте ключ безпеки і прокрутіть бігове полотно декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не відцентрується.**



**НЕСПРАВНІСТЬ: Бігове полотно пробуксовує під час тренування.**

- а. **Спочатку вийміть ключ безпеки і **ВІДКЛЮЧІТЬ ТРЕНАЖЕР ВІД ЕЛЕКТРОМЕРЕЖІ****. Використовуючи шестигранний ключ, поверніть обидва роликіві гвинти за часовою стрілкою на 1/4 оберту. Якщо бігове полотно правильно затягнуте, тоді ви повинні бути в змозі відтягнути кожен кінець бігового полотна з 2 до 3 дюймів (з 5 до 7 см) над біговою платформою. Будьте уважні та тримайте бігове полотно відцентрованим. Потім, підключіть тренажер до електромережі, вставте ключ безпеки і обережно запустіть тренажер в роботу на декілька хвилин. Повторюйте доти, доки бігове полотно не буде затягнуте як треба.



## ПОСІБНИК З ВПРАВ

**⚠️ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:** Перед вибором тієї чи іншої програми проконсультуйтеся будь-ласка з Вашим лікарем. Це особливо важливо для людей віком від 35 років чи людей з певними вадами здоров'я. Система визначення пульсу не є медичним пристроєм. Багато факторів можуть впливати на правильність відображення даних пульсу. Система визначення пульсу може використовуватися тільки як помічник, що слідкує за рівнем пульсу під час тренування.

Даний посібник допоможе Вам спланувати програму Вашого тренування. Для отримання більш детальної інформації стосовно вправ ми можете скористатися додатковою літературою або проконсультуватися з тренером. Пам'ятайте, що правильне харчування і відпочинок дуже необхідні для отримання позитивних результатів.

### ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо Ваша ціль скинути вагу чи зміцнити Вашу серцево-судинну систему, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати Ваш рівень пульсу для вибору оптимального рівня складності. Діаграма знизу відображає рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги та програми «аеробіка».

165	155	145	140	130	125	115	♥️
145	138	130	125	118	110	103	♥️
125	120	115	110	105	95	90	♥️
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб знайти відповідний рівень складності, спочатку необхідно знайти свій вік у нижній частині зображення (під рискою). З числа, що знаходяться над рискою визначають програму Вашого тренування. Найнижче значення, що знаходиться над Вашим віком – це рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середнє значення – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвище значення – рекомендований рівень серцебиття для програми «аеробіка».

**Програма зниження ваги.** Щоб скидати вагу ефективно Вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування Ваш організм спалює вуглеводи. Тільки через декілька хвилин Ваш організм почне спалювати накопичені калорії. Якщо ж Вашою метою є зниження ваги, тоді продовжуйте займатися, доки Ваш пульс не досягне найнижчого значення, що знаходиться над Вашим віком. Максимальне зниження ваги досягається, коли Ваш пульс досягає середнього значення таблиці.

**Програма «аеробіки».** Якщо Вашою метою є зміцнення серцево-судинної системи, тоді Ви повинні виконувати вправи з аеробіки, оскільки вони потребують багато кисню. Для вправ з аеробіки, рівень Вашого пульсу має знаходитися у межах найвищого значення, що зображене на малюнку.

### ПОСІБНИК З ВПРАВ

**Розминка** – починайте Ваше тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

**Тренування** – тренуйтеся 20-30 хвилин враховуючи рівень Вашого пульсу. (Під час перших декількох тижнів, не тримайте Ваш пульс відповідно до зображення зверху довше ніж 20 хвилин). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

**Заминка** – закінчіть Ваше тренування 5-10 хвилинною заминкою. Заминка дозволить підвищити еластичність Ваших м'язів та попередити ризик травм після тренування.

### ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Щоб зберегти чи покращити Вашу фізичну норму, намагайтеся тренуватися тричі на тиждень, з одним днем відпочинку між тренуваннями. Через декілька місяців регулярних тренувань Ви можете розпочати тренуватися 5 днів на тиждень. Пам'ятайте, що ключовими моментами є регулярність тренувань та отримання насолоди від тренувань.

## РЕКОМЕНДОВАНА РОЗМИНКА

Правильне виконання деяких вправ зображено з правої сторони. Рухайтесь повільно під час розминки, не робіть різких рухів.

### 1. ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ

Станьте прямо, злегка зігнувши коліна, повільно нагинайтесь від стегна. Розслабте спину і плечі і намагайтесь дотягнутися до пальців ніг. Максимально зігніться, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: підколінне сухожилля, задня частина колін, спина.

### 2. ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши одну ногу. Підсуньте до себе ступню протилежної ноги так, щоб вона була напроти внутрішньої частини стегна витягнутої ноги. Потягніться до пальців вашої ноги наскільки це можливо, порахуйте до 15, розслабтесь. Повторити 3 рази з кожною ногою. Розтягуються: підколінне сухожилля, нижня частина спини та пахова область

### 3. РОЗТЯЖКА ЛИТОК / АХІЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

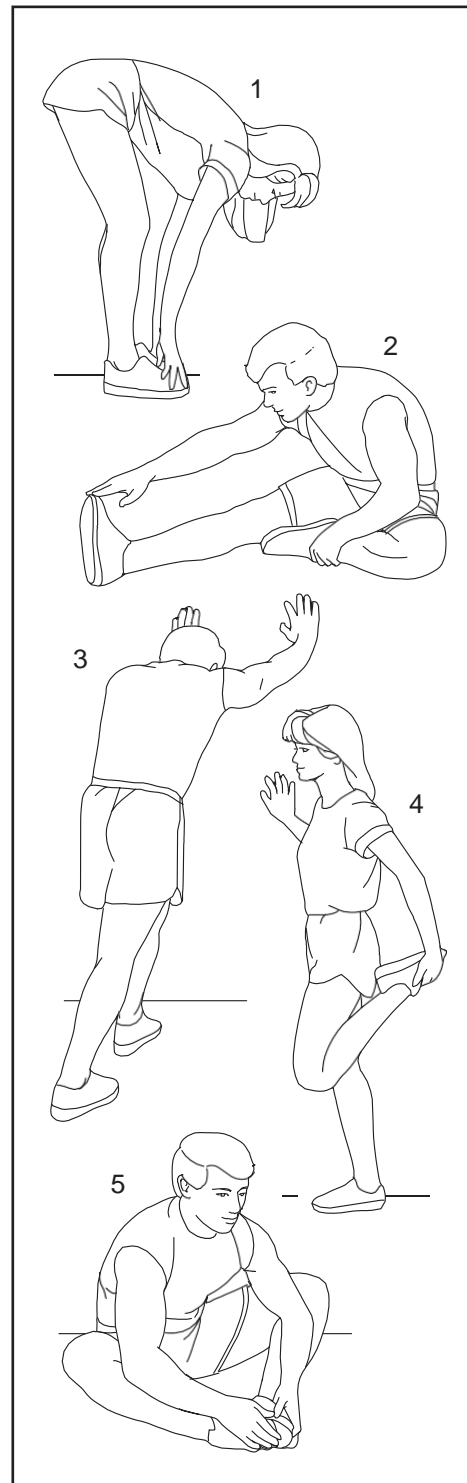
Витягніть одну ногу вперед, руки вільні і опираються на стіну. Задня нога повинна бути прямою і стояти повною стопою на підлозі, потім зігніть передню ногу і нагніться вперед, наближуючи стегна до стіни. Зафіксуйте положення, порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторюйте тричі з кожною ногою. Для більшої розминки п'яткових сухожиль злегка зігніть задню ногу. Розтягуються: литки, п'яткові (Ахіллесові) сухожилля і щиколотки.

### 4. РОЗТЯЖКА ЧОТИРИГЛАВИХ МУСКУЛІВ

Опираючись однією рукою на стіну для рівноваги, відведіть ногу назад і підтягніть стопу. Спробуйте дістатись ногою до тазу. Порахуйте до 15 і розслабтесь. Повторіть тричі з кожною ногою. Розтягуються: чотириглаві м'язи, м'язи стегна.

### 5. РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА

Сядьте на підлогу, з'єднайте ступні і розведіть коліна в різні сторони. Підтягніть ступні ближче до пахової зони. Порахуйте до 15 і потім розслабтесь. Повторіть тричі. Розтягуються: чотириглаві м'язи та м'язи стегна.



## ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PETL99717.0 R0517B

№	К-ть	Опис	№	К-ть	Опис
1	8	#8 x 1/2" Гвинт	51	2	3/8" x 1 1/4" Гвинт
2	4	1/4" x 1/2" Гвинт	52	2	3/8" Шайба
3	1	5/16" x 2 1/4" Болт	53	2	1/4" x 1 1/4" Гвинт
4	45	#8 x 3/4" Гвинт	54	1	Приводний мотор
5	1	Датчик пульсу	55	1	Ремінь мотора
6	5	5/16" x 1 3/4" Болт	56	1	Рама
7	4	3/8" x 2 3/8" Гвинт	57	1	Ліве заднє колесо
8	2	5/16" x 3/4" Гвинт	58	1	Провід консолі
9	4	#10 x 3/4" Гвинт	59	4	Амортизатори
10	9	#8 x 1/2" Гвинт	60	1	Праве заднє колесо
11	6	5/16" Зіркоподібна шайба	61	1	Ролик
12	4	#8 x 1" Гвинт	62	2	3/8" x 1 3/4" Гвинт
13	8	3/8" Зіркоподібна шайба	63	4	3/8" Пластикові втулки
14	13	#8 x 3/4" Гвинт	64	1	Основа консолі
15	3	1/4" x 2 1/2" Гвинт	65	1	Кришка мотора
16	1	3/8" x 1 1/2" Болт	66	6	Нижні амортизатори
17	2	3/8" x 1 1/2" Болт колеса	67	2	Спейсер мотора нахилу
18	1	#8 x 1/2" Гвинт	68	5	Кришка мотора
19	4	#8 x 7/16" Гвинт	69	1	Мотор нахилу
20	2	5/16" Гвинт мотора	70	1	Рама нахилу
21	2	3/8" Шпилька	71	2	Спейсер рами
22	2	3/8" x 1 1/8" Болт	72	1	Контролер
23	1	Фіксатор	73	1	Кронштейн контролера
24	2	#8 Зіркоподібна шайба	74	2	Спейсер основи
25	1	Рама консолі	75	1	Вимикач
26	8	1/4" Зіркоподібна шайба	76	1	Мережевий кабель
27	1	Правий лоток	77	2	Ущільнювач
28	4	5/16" x 2 1/4" Гвинт	78	1	Фіксатор
29	1	3/8" x 1 3/4" Болт	79	1	Лівий поручень
30	4	5/16" Плоска шайба	80	1	Консоль
31	1	Правий поручень	81	1	Провід стійки
32	2	Мотор нахилу	82	1	Кришка лівої основи
33	6	3/8" Стопорна гайка	83	1	Кришка правої основи
34	6	5/16" Гайка	84	2	Поручень
35	6	1/4" x 1 1/4" Гвинт	85	1	Основа
36	1	Лівий лоток	86	2	Кабельна стяжка
37	8	#8 x 5/8" Гвинт	87	1	Кришка лівого поручня
38	2	Колесо	88	1	Ключ/Затиск
39	6	Ізолятор	89	1	Ліва стійка
40	2	Заднє колесо	90	1	Права стійка
41	1	Фіксатор для зберігання	91	2	Наклейки
42	1	Ліва ніжка	92	2	Затиск консолі
43	1	Наклейки	93	12	M5 Плоска шайба
44	1	Бігова платформа	94	1	1/4" Гайка
45	1	Бігове полотно	95	1	Затиск контролера
46	2	Ремінь	96	1	Кришка правої внутрішньої основи
47	1	Права ніжка	97	1	Кришка лівої внутрішньої основи
48	4	Кабельна стяжка	98	1	Кришка правого поручня
49	1	Приводний ролик	99	4	#8 x 1/2" Гвинт
50	8	3/16" Шайба	100	1	Тримач планшета

Ексклюзивний представник в Україні:  
Група Компаній «Інтер Атлетика»  
ТОВ «Фітнес Трейдинг»  
Центральний офіс:  
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176  
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:  
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48  
тел./факс: +38 (044) 592-0033  
[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)  
e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)  
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

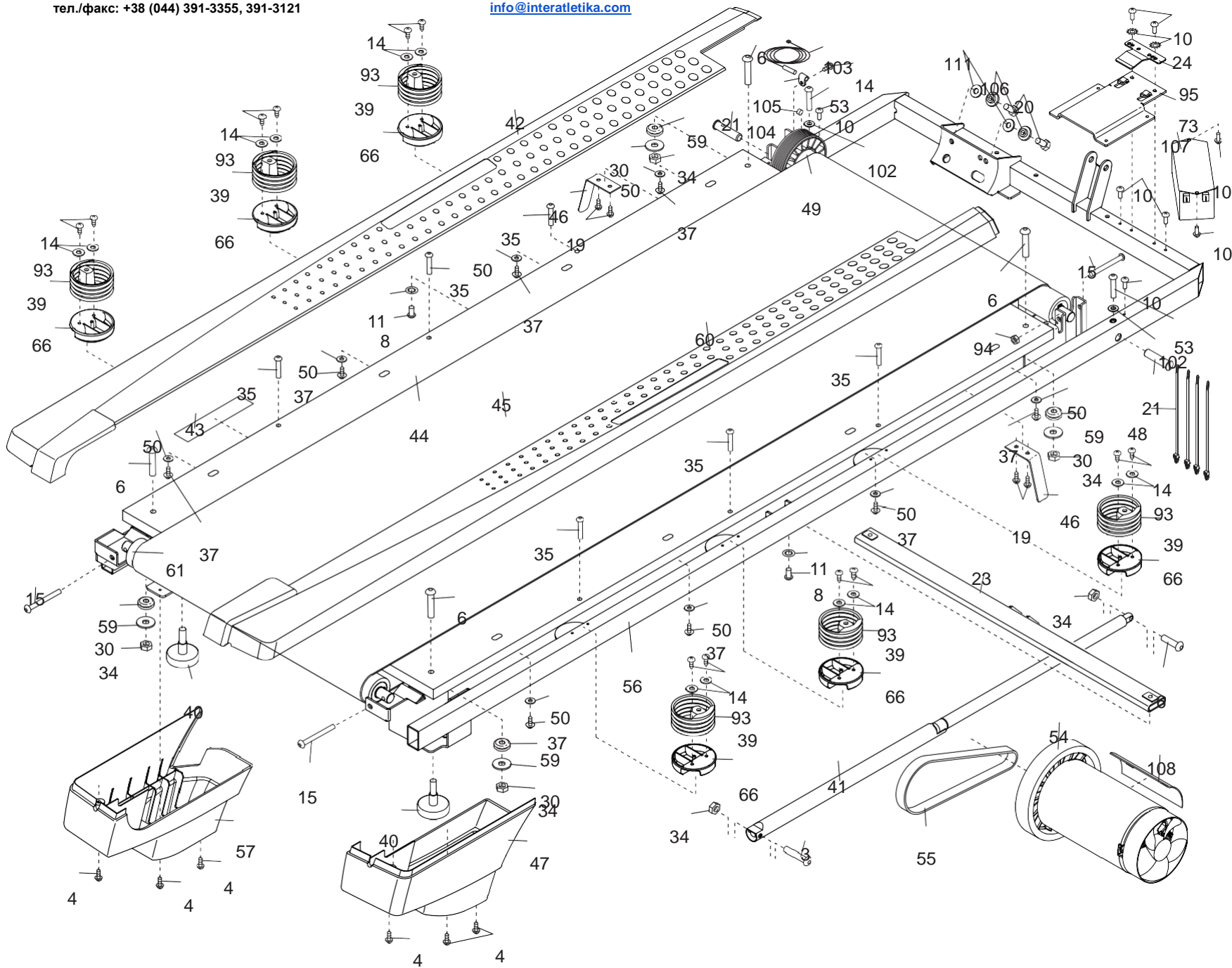
№	К-ть	Опис	№	К-ть	Опис
101	2	Основа	107	1	Фільтр
102	2	9/32" Пластикові втулки	108	1	Ізолятор мотора
103	1	Герконове реле	109	1	Кришка мотора
104	1	Магніт	110	1	Контейнер
105	1	Затиск	111	2	Шайба мотора
106	2	Втулка мотора	*	-	Інструкція користувача

Примітка: Специфікація може змінюватись без попередження. Для отримання інформації про замовлення запасних частин, дивіться на звороті обкладинки даного посібника. Позначені зірочкою (\*) частини тренажеру - не зображені на малюнках.

Ексклюзивний представник в Україні:  
Група Компаній «Інтер Атлетика»  
ТОВ «Фітнес Трейдинг»  
Центральний офіс:  
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176  
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:  
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48  
тел./факс: +38 (044) 592-0033  
[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)  
e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)  
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

32

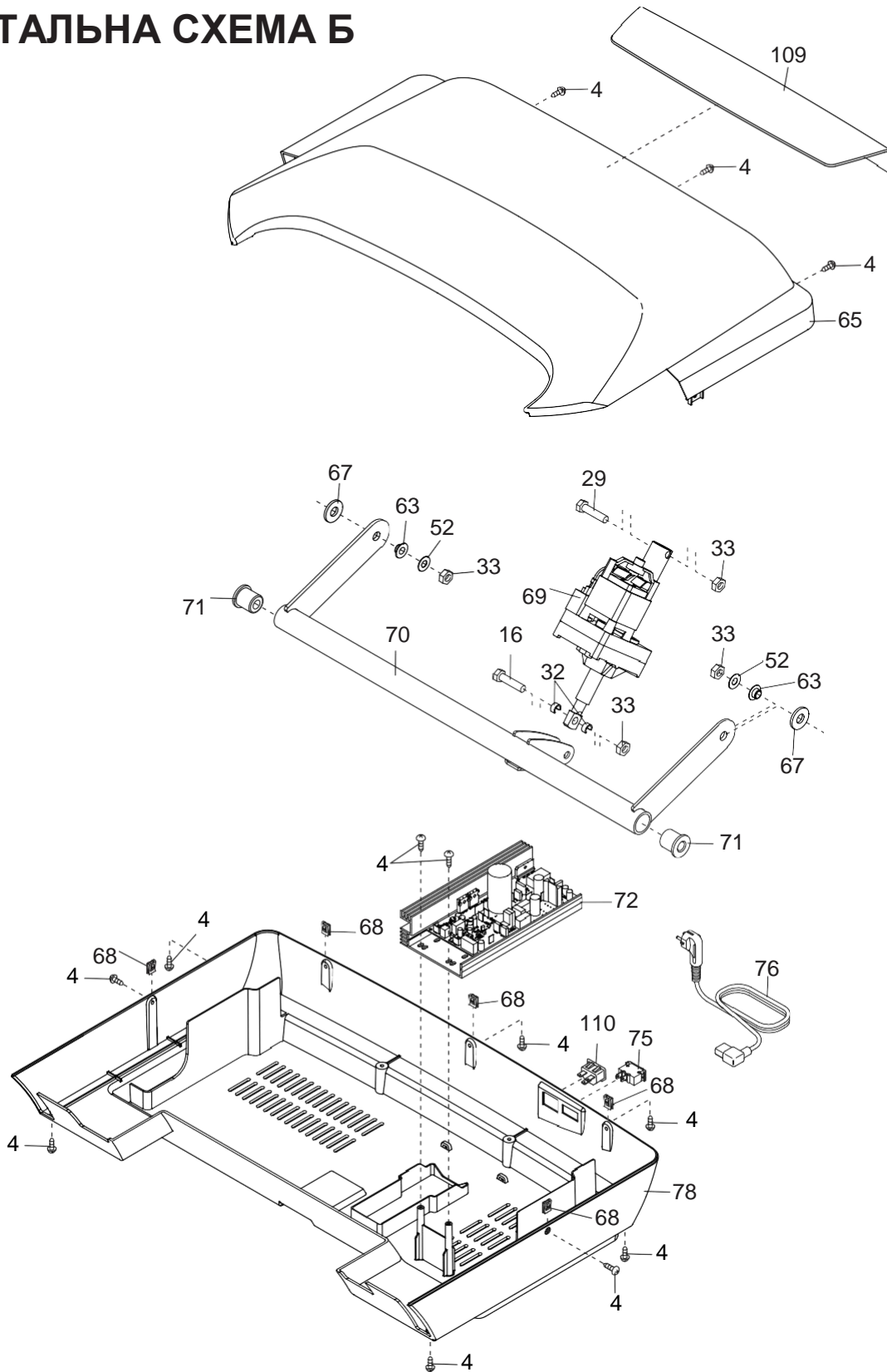


ДЕТАЛЬНА СХЕМА А

Модель № PETL99717.0 R0517B

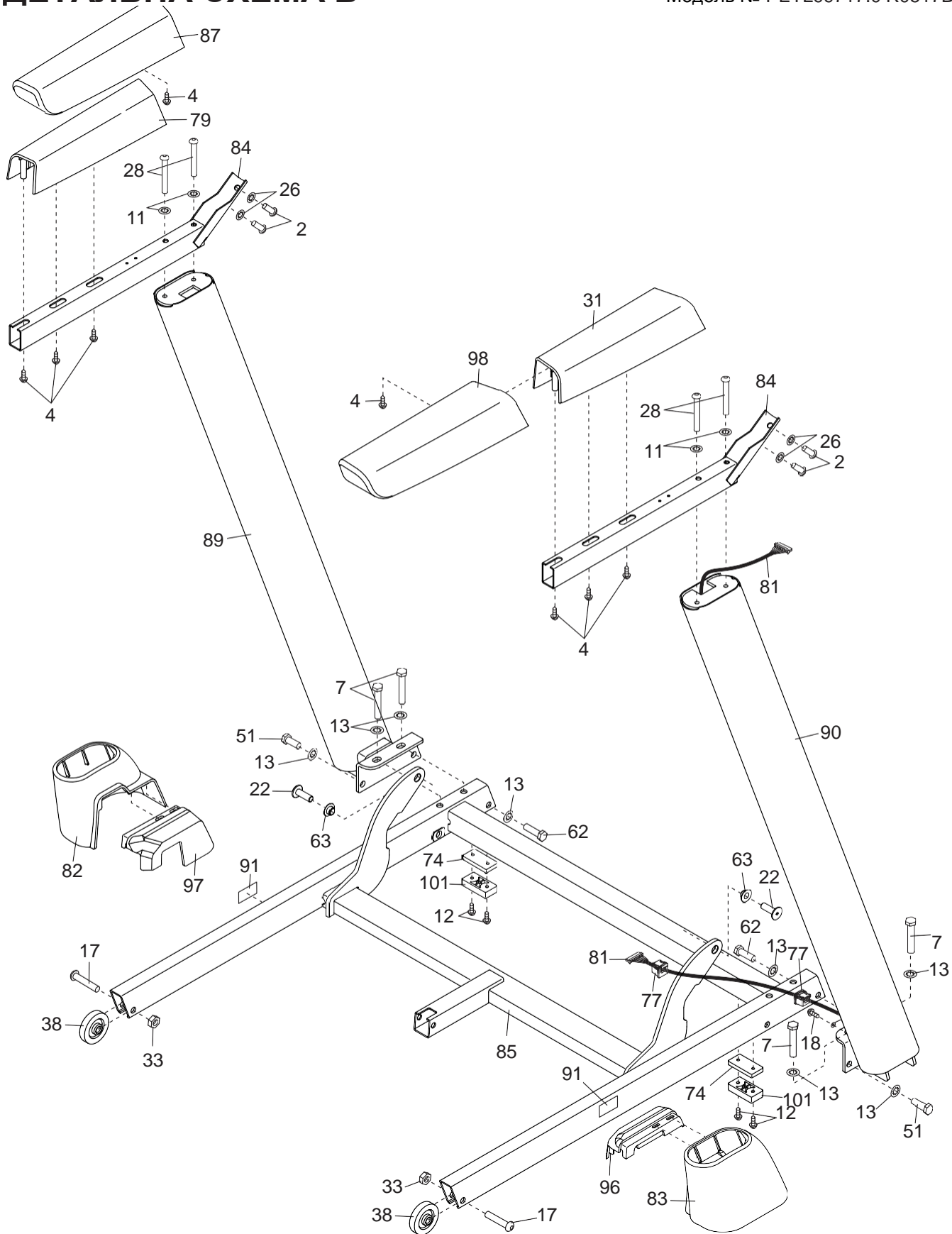


## ДЕТАЛЬНА СХЕМА Б



# ДЕТАЛЬНА СХЕМА В

Модель № PETL99717.0 R0517B

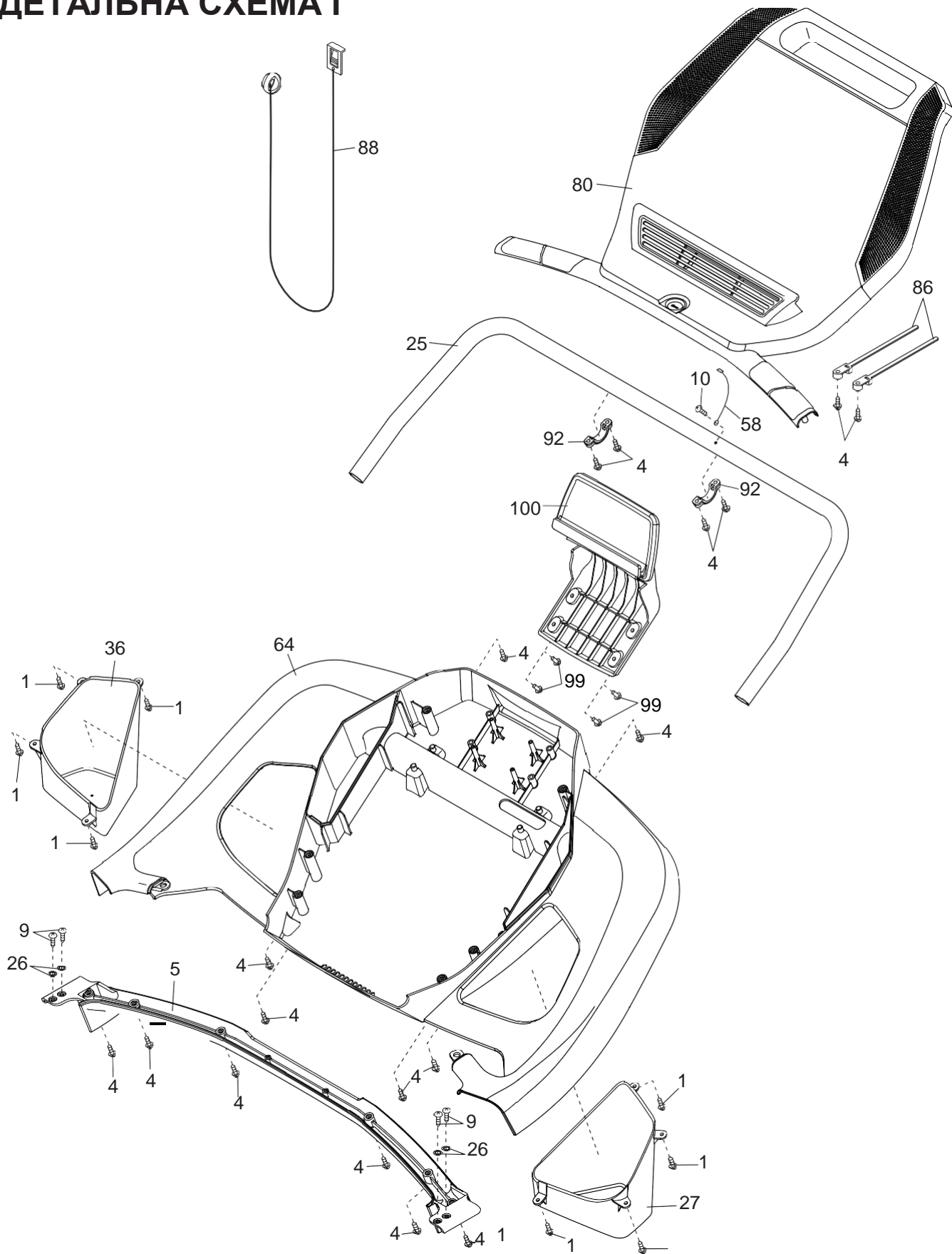


Ексклюзивний представник в Україні:  
Група Компаній «Інтер Атлетика»  
ТОВ «Фітнес Трейдинг»  
Центральний офіс:  
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176  
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:  
04119, Україна, м. Київ, вул. Мельникова, 48  
тел./факс: +38 (044) 592-0033  
[www.interatletika.com](http://www.interatletika.com)  
e-mail: [prof@interatletika.com](mailto:prof@interatletika.com)  
[info@interatletika.com](mailto:info@interatletika.com)

# ДЕТАЛЬНА СХЕМА Г

Модель № PETL99717.0 R0517B



## ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, дивіться на обкладинку цієї інструкції. Щоб ми змогли допомогти Вам, будь-ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- назву товару (дивіться обкладинку цієї інструкції)
- номер і опис частин, які необхідно замінити (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛЬНУ СХЕМУ в кінці цієї інструкції).

## ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО УТИЛІЗАЦІЇ

Даний тренажер не повинен викидатися разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад, після його використання, повинен бути утилізований згідно місцевих законів.

Будь-ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь-ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де ви придбали цей тренажер.

